



**Proposition de contenu pour mieux préparer des jeunes de deuxième cycle du secondaire  
qui désirent choisir un métier ou une profession dont la formation exige une préparation  
physique et professionnelle**

**par Maxime Simard**

**Essai (3414) présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi en vue de l'obtention du grade  
de Maître en Éducation (M. Éd.) en sciences de l'éducation**

Québec, Canada

©, Maxime Simard, 2016

## **RÉSUMÉ**

Préoccupé par l'absence de préparation physique et professionnelle des élèves de quatrième et de cinquième secondaire qui aspirent à des formations nécessitant des tests ou des aptitudes physiques particulières, cet essai suggère de répondre à la problématique au moyen d'une proposition de contenu.

La spécification des exigences et des aptitudes requises dans plusieurs domaines professionnels, surtout dans le secteur du Saguenay-Lac-Saint-Jean, a permis de cerner les bases et les orientations de cette proposition. Certains ouvrages et travaux traitant de la préparation physique et professionnelle ont d'ailleurs servi de référence en guise d'appui.

Ce projet d'étude élabore donc une proposition de contenu favorisant une meilleure préparation physique et professionnelle pour des jeunes de deuxième cycle du secondaire en plus d'y suggérer des pistes et des façons d'intégrer différents éléments de contenu.

## TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ .....	i
TABLE DES MATIÈRES .....	ii
LISTE DES TABLEAUX .....	iv
REMERCIEMENTS .....	v
AVANT-PROPOS.....	vi
INTRODUCTION.....	1
<b>CHAPITRE 1</b> .....	3
<b>PROBLÉMATIQUE</b> .....	3
1.1    HISTORIQUE DE LA DIVERSITÉ DE FORMATION EN ÉDUCATION.....	3
1.2    LA DIVERSIFICATION DE LA FORMATION DU QUÉBEC D'AUJOURD'HUI .....	4
1.2.1    L'ORIENTATION DIFFICILE .....	7
1.2.2    LE PROBLÈME DE DÉCROCHAGE SCOLAIRE.....	8
1.2.3    LA NOTION DE MOTIVATION .....	9
1.3    PROBLÈME DE RECHERCHE.....	11
1.4    QUESTION DE RECHERCHE .....	14
1.5    OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	14
<b>CHAPITRE 2</b> .....	15
<b>CADRE CONCEPTUEL</b> .....	15
2.1    LES APPUIS THÉORIQUES .....	15
2.2    LE CONCEPT DE PRÉPARATION.....	15
2.3    LE CONCEPT DE PRÉPARATION PHYSIQUE.....	16
2.3.1    LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE .....	17
2.3.1.1    LA PLANIFICATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT .....	18
2.3.1.2    L'ÉCHAUFFEMENT .....	19
2.3.1.3    LA FLEXIBILITÉ ET LES ÉTIREMENTS .....	19
2.3.1.4    L'ENDURANCE.....	20
2.3.1.5    LA FORCE .....	20
2.3.1.6    LA VITESSE .....	21
2.3.1.7    LA COORDINATION ET L'AGILITÉ .....	21
2.3.1.8    LA RÉCUPÉRATION ET LE REPOS .....	22
2.3.1.9    L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION .....	22
2.4    LE CONCEPT DE PRÉPARATION PROFESSIONNELLE .....	23
2.4.1    LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PROFESSIONNELLE.....	25
2.4.1.1    LA PASSATION DES TESTS PHYSIQUES.....	25

2.4.1.2	LA PASSATION DE L'ENTREVUE .....	26
2.4.1.3	LA PASSATION DES TESTS PSYCHOMÉTRIQUES .....	26
2.4.1.4	LA PASSATION DU TEST MÉDICAL .....	27
2.4.1.5	L'ABSENCE D'ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES.....	27
2.4.1.6	LE TRAVAIL D'ÉQUIPE .....	27
2.4.1.7	LA COMMUNICATION ET LA MAÎTRISE DU FRANÇAIS.....	28
4.4.1.8	LA GESTION DU STRESS .....	28
2.4.1.9	LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES.....	29
2.4.1.10	LE TRAVAIL SÉCURITAIRE.....	29
2.4.1.11	LE RECUEIL D'INFORMATIONS .....	29
2.5	SYNTHÈSE.....	30
<b>CHAPITRE 3</b>	.....	<b>34</b>
<b>PISTES D'INTÉGRATION VISANT À MIEUX PRÉPARER LES ÉLÈVES DU DEUXIÈME CYCLE DU SECONDAIRE À DES FORMATIONS SPÉCIALISÉES NÉCESSITANT UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET PROFESSIONNELLE PARTICULIÈRE .....</b>		<b>34</b>
3.1	REMISE EN CONTEXTE .....	34
3.2	PISTES D'INTÉGRATION VIS-À-VIS LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE .....	36
3.3	PISTES D'INTÉGRATION VIS-À-VIS LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PROFESSIONNELLE .....	40
<b>CHAPITRE 4</b>	.....	<b>45</b>
<b>ANALYSE CRITIQUE DE LA PROPOSITION .....</b>		<b>45</b>
4.1	POSSIBILITÉS D'INTÉGRATION INHÉRENTES À LA PROPOSITION .....	45
4.1.1	LA PROPOSITION DE CONTENU COMME MATIÈRE À OPTION .....	45
4.1.2	LA PROPOSITION DE CONTENU COMME OPTION DU MODÈLE SPORT-ÉTUDES.....	47
4.1.3	LA PROPOSITION DE CONTENU COMME OFFRE DE SERVICES ET DE FORMATIONS.....	48
4.1.4	LA PROPOSITION DE CONTENU À L'INTÉRIEUR DU CHEMINEMENT ACTUEL DES ÉLÈVES.....	49
4.2	LIMITES INHÉRENTES À LA PROPOSITION.....	49
4.2.1	CONTEXTE .....	49
4.2.2	INTÉGRATION DES COMPOSANTES DE LA PROPOSITION .....	50
4.2.3	INTÉGRATION DE LA PROPOSITION .....	51
4.2.4	COÛTS D'OPÉRATION.....	51
4.3	PERTINENCE ET PORTÉE DE L'ESSAI .....	52
CONCLUSION.....		53
BIBLIOGRAPHIE .....		55

## LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 : REPARTITION DES CONDITIONS D'ADMISSION ET DES APTITUDES PROFESSIONNELLES FAVORABLES A L'INTEGRATION EN FONCTION DES FORMATIONS .....	32
TABLEAU 2 : PARCOURS DE FORMATION GENERALE AU 2 <sup>E</sup> CYCLE DU SECONDAIRE (MELS, 2015A) .....	46

## REMERCIEMENTS

Le résultat et la réalisation de cet essai n'auraient certes pas été les mêmes sans l'apport de nombreuses personnes qui ont participé de près ou de loin à la réussite de ce travail. Dans un premier temps, je tiens avant tout à remercier monsieur Claude Bordeleau, directeur de recherche et professeur à l'Université du Québec à Chicoutimi, sans qui je n'aurais jamais pu parvenir à un tel résultat. Merci Claude pour les judicieux conseils, merci pour ta grande écoute et merci pour ta grande disponibilité.

Toujours très près du résultat, je tiens à remercier madame Christine Couture, professeure à l'Université du Québec à Chicoutimi, qui a su orienter les grandes lignes de ce projet en plus d'y consacrer un temps précieux en guise de correction et d'évaluation. Je tiens également à remercier madame Linda Morency, codirectrice de recherche et elle aussi professeure à l'Université du Québec à Chicoutimi, pour ses précieux conseils et pour m'avoir permis de bonifier ce travail.

Finalement, je tiens à remercier ma copine qui m'a soutenu et encouragé tout au long du processus d'écriture et dans mes nombreux moments de réflexion. Les dimanches et les samedis n'auront certainement pas été ceux dont elle s'imaginait au cours des derniers mois. Je tiens également à remercier mes parents de leur soutien financier et émotionnel, sans qui ce projet n'aurait pas pu être possible. Je veux aussi souligner les efforts de ma mère qui acceptait que je m'éparpille sur sa table de cuisine, elle qui ne tolère habituellement aucune trainerie.

## AVANT-PROPOS

J'étais âgé de 17 ans. Je fréquentais une école secondaire de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean lorsque ma mère m'annonçait que j'avais reçu une lettre qui contenait l'acceptation ou le refus de ma candidature au programme de techniques policières. Au moment où j'apercevais la petite lettre blanche, je savais déjà que je devais en faire mon deuil, puisqu'une acceptation devait être livrée dans une grande enveloppe jaune. Ayant cumulé les succès et les réussites tout au long de mon jeune parcours scolaire, je m'expliquais mal le fait d'avoir subi un échec et je me rappelle encore le sentiment de stupéfaction qui habitait mes parents cette journée-là.

Je possédais des résultats académiques au-dessus de 90 % dans la totalité de mes matières. Je m'étais également distingué aux tests physiques d'admission en terminant premier de mon groupe. Je n'avais cependant aucune idée de ma performance effectuée à l'entrevue. Considérant la réussite des 2 premières conditions, je pouvais me douter que j'avais échoué à l'entrevue.

Après quelques années de recul, on peut maintenant dire que ce refus d'admission avait participé à résoudre le dilemme qui m'habitait. En effet, la profession de policier ainsi que celle d'enseignant en éducation physique étaient deux vocations qui m'intéressaient et je jonglais souvent avec l'idée de m'inscrire à l'une des deux formations préalables. Considérant l'échec à l'entrevue du programme de techniques policières, je me suis donc tourné vers la profession d'enseignant en éducation physique. Tout au long de mes études universitaires, le refus d'admission en techniques policières continuait de me ronger à l'intérieur. Comment se fait-il que des élèves dignes de mention, dont la réussite se reflète autant sur les bancs d'école que dans leurs disciplines sportives ou sociales, se voient refuser l'admission à une formation ou à un programme? Est-ce par manque de préparation? Est-ce qu'il y aurait un moyen de bonifier l'offre de formation au secondaire pour favoriser la préparation de ces élèves? C'est ainsi que ma réflexion débutait pour finalement se conclure avec l'écriture de cet essai.

## INTRODUCTION

La finalité des études des élèves du secondaire est un enjeu capital depuis plusieurs années. Nombreux ont été les projets et les politiques pour favoriser l'obtention du diplôme d'études secondaires. Pour y parvenir, l'école d'aujourd'hui ne cesse de diversifier son offre de formation afin de répondre aux besoins d'une majorité d'élèves, et ainsi augmenter leur niveau de motivation. En se concentrant plus particulièrement sur les besoins de préparation des élèves souhaitant accéder à une formation postsecondaire, il a été possible de remarquer qu'une partie d'entre eux ne bénéficiaient pas d'une formation adéquate pour répondre à certains types de besoins.

À la lumière des recherches effectuées, on remarque que l'aspect de la préparation des élèves s'inscrivant à une formation préuniversitaire (sciences humaines ou sciences de la nature) entre en ligne de compte lors de leur parcours secondaire. En effet, les jeunes débutant ces types de formation ont à suivre des cours en continuité avec ce qu'ils ont étudié dans le cadre de leur secondaire. Par ailleurs, il semble que l'aspect de la préparation physique et professionnelle des élèves voulant accéder à une formation nécessitant des tests ou des aptitudes physiques particulières, ne soit pas couvert par l'offre de formation actuelle. La préoccupation relative à cette absence de ces deux types de préparation a d'ailleurs permis de cerner les bases et les orientations de ce projet d'étude.

Ce projet d'étude élabore une proposition de contenu de préparation physique et professionnelle pour des jeunes de secondaire 4 et 5 désirant s'inscrire à une formation nécessitant ces types de préparation. Pour parvenir à cette fin, la littérature ainsi que les sites internet des formations visées ont été consultés pour situer le problème de recherche et établir les appuis théoriques en vue de la proposition de contenu. En plus de la proposition de contenu, des pistes et des possibilités d'intégration seront également présentées pour favoriser une éventuelle implantation.



Cet essai veut contribuer à la réussite des jeunes en offrant des pistes de soutien leur permettant d'atteindre leurs objectifs. Il se distingue ainsi par sa pertinence pour les élèves, mais aussi pour ceux et celles qui les accompagnent.

## **CHAPITRE 1**

### **PROBLÉMATIQUE**

#### **1.1 HISTORIQUE DE LA DIVERSITÉ DE FORMATION EN ÉDUCATION**

Au fil du temps, l'éducation scolaire du Québec a été en constante mutation afin de se conformer aux nouvelles réalités. L'arrivée de la réforme Parent, au courant des années 1960, rendait l'école obligatoire pour tous dès l'âge de 16 ans et on y remarquait une augmentation importante de l'effectif étudiant à l'époque. L'éducation s'est alors diversifiée pour répondre à l'accroissement des besoins (Richard, 2007). L'offre de formation s'est organisée autour de filières (sciences, lettres, commerce, formation professionnelle) et au moyen d'une organisation scolaire découpée en trois voies de formation (allégée, régulière et enrichie). La polyvalence était au cœur du projet fondamental de la réforme scolaire et favorisait la constitution de milieux scolaires plus riches.

Au courant des années 70, le curriculum qui était alors diversifié par les différentes voies de formation, devenait plus unifié avec la foulée du livre vert et du livre orange (ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), 1977 et 1979). Ces documents proposaient, sur le plan pédagogique, les redressements jugés indispensables en vue d'accroître la qualité de l'éducation au primaire et au secondaire. Les matières au programme étaient les mêmes pour tous les jeunes du primaire et du premier cycle du secondaire. C'est néanmoins avec l'arrivée de ces 2 livres que la prise en compte de la diversité des besoins s'est faite avec la création de nouvelles matières à option au deuxième cycle du secondaire. Cette offre de cours était survenue pour dynamiser une école caractérisée comme une boîte à cours impersonnelle sans encadrement suffisant et où les élèves n'ont pas de sentiment d'appartenance (Richard, 2007). La disparition des voies de formation et le caractère davantage uniforme du curriculum ne semblaient pas avoir satisfait les besoins des élèves doués et ceux à risques (Pilote, 2006).

Dans les années 1980, beaucoup d'efforts ont été réalisés pour dynamiser l'école. L'instauration des cheminements particuliers permettait, entre autres, de répondre aux besoins des élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage. C'est aussi durant cette période que s'est exprimé le discours sur la « douance et l'excellence », et où la plage d'options a été renforcée à nouveau au deuxième cycle du secondaire pour remplacer et enrichir le curriculum jugé trop homogène et peu exigeant (Richard, 2007). Les visées d'éducation de la personne dans les disciplines étaient de plus en plus intégrées.

Vers la fin des années 1990, la législation devenait plus souple pour diversifier le programme et concurrencer le secteur privé de l'éducation qui était en hausse depuis 1997 (Richard, 2007). On cherchait aussi à s'ajuster à la demande des parents pour répondre à leurs besoins. C'est ainsi que le secteur public devenait de plus en plus dynamique.

## **1.2 LA DIVERSIFICATION DE LA FORMATION DU QUÉBEC D'AUJOURD'HUI**

Avec tous ces changements, le Québec d'aujourd'hui dispose de nouvelles structures, projets, options et programmes afin de rejoindre l'élève dans ses intérêts personnels et professionnels (ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2015a). Cette diversification de l'éducation a eu des répercussions directes sur l'école afin de répondre à l'essor des besoins et des intérêts des élèves de plus en plus marqués. En effet, l'un des principaux traits dominants de l'école primaire, mais surtout secondaire est son caractère hétérogène (Pilote, 2006).

Au secondaire, on retrouve l'apparition des programmes et des filières sport-études, la venue des parcours de formation axés sur l'emploi, le projet personnel d'orientation, etc. En se penchant sur l'arrivée des programmes sport-études, on remarque que l'objet fondamental est de permettre à l'élève-athlète reconnu la meilleure conciliation possible de ses objectifs scolaires et sportifs (MELS, 2010). Le parcours de formation axé sur l'emploi

permet aux jeunes d'accéder assez rapidement au marché du travail et sollicite davantage son développement professionnel (MELS, 2015c). Par ailleurs, le projet personnel d'orientation implanté par le Ministère place l'élève au centre de l'action, en l'amenant à explorer plusieurs secteurs d'intérêts et à éprouver ses choix par de nombreuses expérimentations. Il lui offre ainsi l'occasion de poursuivre la construction de son identité personnelle et professionnelle (MELS, 2015b).

Bref, que ce soit par la création de programmes sportifs ou par la modification partielle du contenu enseigné, l'objectif demeure le même, celui de permettre à un plus grand nombre de jeunes de terminer leurs études (Gagné, 2009). Depuis l'automne 2005, l'implantation du renouveau pédagogique mise sur une série de dispositifs pédagogiques pour satisfaire les besoins de formation d'une majorité d'élèves et de faire ainsi réussir le plus grand nombre d'entre eux (Richard, 2007). Quelques articles de la *Loi sur l'instruction publique* (LIP, 2016) ont d'ailleurs permis cet assouplissement du curriculum :

- Article 222 : « La commission scolaire peut [...] permettre une dérogation à une disposition du régime pédagogique pour favoriser la réalisation d'un projet pédagogique particulier applicable à un groupe d'élèves. » (p.62).
- Article 223 : « La commission scolaire peut [...] élaborer et offrir [...] des programmes d'études conduisant à une fonction de travail ou à une profession et pour lesquels elle peut délivrer une attestation de capacité. » (p.63).
- Article 240 : « Exceptionnellement, à la demande de parents et après consultation du comité de parents, la commission scolaire peut [...] établir une école aux fins d'un projet particulier autre qu'un projet de

nature religieuse. La commission scolaire peut déterminer les conditions d'inscription dans cette école. » (p.66).

- Article 457.2 : « Le ministre peut [...] déterminer dans quels cas et à quelles conditions une commission scolaire peut permettre une dérogation aux dispositions d'un régime pédagogique [...] pour favoriser la réalisation d'un projet pédagogique particulier. » (p.105).
  
- Article 459 : « Sur la demande motivée d'une commission scolaire, le ministre peut permettre [...] une dérogation aux dispositions d'un régime pédagogique relative à la liste des matières pour favoriser la réalisation d'un projet pédagogique particulier applicable à un groupe d'élèves. » (p.106).

Comme mentionné précédemment, l'assouplissement de la LIP et la tendance à satisfaire les besoins des élèves ont contribué à réorganiser le programme de formation au deuxième cycle du secondaire. Les visées du programme de formation touchent davantage la structuration de l'identité, l'orientation et l'entrepreneuriat, le développement professionnel ainsi que le développement de la personne (MELS, 2015c). L'école du XXI<sup>e</sup> siècle veut former des personnes autonomes et responsables et tend à offrir une formation plus ouverte permettant à certains élèves d'acquérir une première qualification à l'emploi (MELS, 2015c). L'école doit permettre aux élèves de faire des choix qui répondent à leur champ d'intérêt et à leurs projets d'orientation par l'entremise de nombreux parcours : parcours de formation axée sur l'emploi, parcours de formation générale, parcours de formation générale appliquée (MELS, 2015c). La période du deuxième cycle du secondaire en est une riche pour les jeunes leur permettant d'exercer leur pouvoir d'action et prendre une partie du contrôle de leur vie. Les jeunes commencent à envisager leur insertion dans le monde du travail.

Cette diversification de la formation au secondaire a eu des retombées positives selon une importante consultation tenue par le Conseil Supérieur de l'Éducation en 2007. De celles-ci, le conseil pouvait conclure :

- Une formation générale de base améliorée;
- La reconnaissance et la promotion de champs d'intérêt dans divers domaines de formation;
- Un plus grand nombre d'élèves intéressés et stimulés;
- La constitution d'équipes enseignantes motivées et mobilisées;
- Des parents plus intéressés et davantage satisfaits de l'école secondaire;
- Des commissions scolaires et des écoles plus dynamiques (Richard, 2007).

### **1.2.1 L'ORIENTATION DIFFICILE**

Pourtant, certains élèves n'ont toujours pas statué sur leur choix de carrière au terme de leur secondaire. Même si plusieurs outils sont mis à leur disposition (conseillère en orientation, visite d'un centre de formation professionnelle, journée de l'emploi, etc.), il n'est pas rare que les jeunes aient de la difficulté à choisir un domaine qui l'intéresse. Côté (2000) révèle que les jeunes de cinquième secondaire vivent de la difficulté à faire un choix de métier ou de profession correspondant à leurs intérêts, leurs valeurs, leurs aptitudes et leur style de vie. Au total, l'étude de Côté comprenait quelque 852 questionnaires cumulés auprès d'élèves sur une période de 7 ans.

On pourrait croire que cette difficulté rencontrée par les jeunes n'aide pas au problème de décrochage scolaire au Québec, qui, de 2009 à 2012, affichait le pire taux (10,6 %) à travers tout le Canada (Statistique Canada, 2012). Le MELS (cité dans Benkirane, 2009) dispose de 2 critères de base pour déclarer qu'une personne est en situation de décrochage scolaire : l'individu ne fréquente pas l'école durant l'année considérée et n'a obtenu aucun diplôme auparavant. Par ailleurs, une personne qui ne fréquente pas l'école et

qui ne détient qu'un certificat, ou une personne sans diplôme qui fréquente un établissement d'enseignement non recensé par le Ministère est aussi considérée en situation de décrochage. Ce décrochage scolaire est également plus accentué au Québec chez les garçons (21,5 %) que chez les filles (13,6 %) (Centrale des syndicats du Québec (CSQ), 2010). Benkirane (2009) explique que l'adaptation scolaire à la nouvelle société contemporaine était presque uniquement centrée sur les apprentissages scolaires. On n'avait manifesté que très peu d'intérêt envers le comportement des garçons jusqu'à ce qu'il en résulte une résistance au système scolaire. Selon une étude du Ministère de l'Éducation du Québec (cité dans Benkirane, 2009), des facteurs d'ordre personnel, tels que la démotivation et l'idée que l'école est une perte de temps, conduisent le jeune à quitter l'école.

### **1.2.2 LE PROBLÈME DE DÉCROCHAGE SCOLAIRE**

En ce qui concerne le décrochage, de nombreuses mesures ont été prises par le gouvernement pour diminuer le taux de décrochage et augmenter la réussite chez les jeunes. L'arrivée des programmes et des concentrations sport-études viennent entre autres servir d'outils pour aider à la réussite et diminuer le décrochage. À l'Académie les Estacades de Trois-Rivières, madame Luce Mongrain, directrice adjointe des programmes sport-études, rapporte que le taux de réussite annuelle se situe à 97 %. Quant à lui, Michel Garneau, responsable des programmes d'éducation physique et à la santé et responsable du dossier sport-études (volet scolaire) à la direction générale des services à l'enseignement du MELS, confirme les résultats : « Les résultats à l'Académie les Estacades sont très représentatifs de ceux de l'ensemble des programmes sport-études de la province. C'est un moyen très efficace contre le décrochage scolaire » (Parent, 2012). Outre la réalité de l'académie les Estacades, Perreault (2005) a pour sa part contribué à une étude commandée par le MELS en 2005. Celle-ci conclut que les élèves inscrits à ce programme sont capables de combiner avec succès les études et le sport. Ce constat ressort des déclarations des 2170 participants interrogés (athlètes, coordonnateurs, entraîneurs, parents, professeurs) et de l'analyse des

résultats aux examens d'histoire et de mathématique de 4<sup>e</sup> secondaire, et à ceux de français de 5<sup>e</sup> secondaire utilisés à des fins de comparaison. Les élèves-athlètes avaient des résultats généralement supérieurs à ceux des élèves non inscrits à un programme sport-études, ce qui confirme que ce programme ne nuit pas au rendement scolaire. Roy (2010) confirme ces résultats et ajoute que la pratique sportive en milieu scolaire contribue à accroître le sentiment d'appartenance en plus d'encourager la persévérance scolaire. Dans ces programmes, la réussite scolaire doit primer sur la réussite d'objectifs sportifs. Le rythme d'apprentissage est plus élevé que dans les programmes ordinaires et les élèves doivent s'engager avec beaucoup d'autonomie (Richard, 2007).

Outre l'arrivée des programmes sport-études, d'autres organismes ont été créés pour contrer le décrochage scolaire. Dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, le Conseil Régional de prévention de l'abandon scolaire (CRÉPAS) fut fondé en 1996, suite à une mobilisation citoyenne dans la foulée des états généraux sur l'avenir du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Un rapport réalisé auprès des jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean sur l'apprentissage (2012) conclut que la motivation à apprendre des jeunes du secondaire est fortement liée au marché du travail et au fait d'avoir un objectif de carrière. Ces jeunes soulignent l'importance d'être exposés à des apprentissages qu'ils apprécient, qui sont signifiants pour eux et qui leur semblent utiles en guise de motivation. Les jeunes soutiennent également vouloir des cours et des programmes plus adaptés à leurs intérêts, tant personnels que professionnels pour valoriser davantage l'éducation (CRÉPAS, 2012).

### **1.2.3 LA NOTION DE MOTIVATION**

Il importe également de définir la notion de motivation puisque celle-ci a une influence positive sur la persévérance scolaire. En effet, selon l'approche sociocognitive, la persévérance est un indicateur de la motivation (Viau, 1994). La motivation porte sur de multiples interprétations. Elle se fonde sur la nature de l'homme, sur ce qui le pousse à



travailler, à persister, à s'investir et à se dépasser. Elle se réfère à l'orientation des comportements vers l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels (La Garanderie, 1991). Des facteurs internes, entre autres, l'estime de soi, les habitudes de vie, le projet personnel et des facteurs externes comme la famille, le travail, les pairs, les enseignants et l'école s'unissent ou s'interpellent pour entreprendre le défi d'avoir une emprise sur nos choix personnels. Des études menées par différents auteurs tels que La Garanderie (1991), Viau (1994) et Blanchette (2006), indiquent que l'absence de buts ou de projets personnels semble caractéristique chez les jeunes qui vivent de la démotivation. Or, l'élève accepte de s'engager dans la mesure où il reconnaît que ses efforts et son travail ont des retombées utiles sur sa vie future. Blanchette (2006) propose comme soutien à la construction de la motivation scolaire d'aider le jeune à formuler son projet personnel autour de ses apprentissages et de travailler en fonction de quelque chose qui, pour lui, a un sens. Le projet personnel devient ainsi un moyen concret et réaliste à privilégier, puisqu'il conduit l'élève à s'engager dans la découverte de divers parcours possibles (Philibert et Wiel, 1997). Le projet personnel permet de travailler le concept de métier, de se projeter dans l'avenir et d'entrer en contact avec ses forces et ses intérêts (Lévine, 2002).

Plus récemment, le Projet personnel d'orientation (PPO) vise l'objectif de faciliter l'exploration des domaines de vie professionnelle qui correspondent aux aptitudes, aux goûts et aux aspirations de l'élève. Le PPO permet à l'élève de poser les premiers jalons d'une démarche d'orientation, car ce dernier analyse sa situation personnelle, détermine les étapes de son cheminement scolaire et considère diverses hypothèses de parcours. L'élève proactif développe son identité personnelle et professionnelle. La méthodologie propre à ce programme aide l'élève à cerner son profil personnel en expérimentant des fonctions de travail, en recherchant de l'information et en visitant des milieux de travail et de formation. Le PPO se veut l'occasion de susciter le développement et l'intégration des compétences des élèves par des situations concrètes, des activités pratiques. Il vise à développer les deux

compétences suivantes chez l'élève : réaliser une démarche exploratoire et se situer au regard de son orientation (MELS, 2015b).

### 1.3 PROBLÈME DE RECHERCHE

On sait que les jeunes voulant accéder à un programme préuniversitaire (sciences de la nature ou sciences humaines) disposent d'une préparation qui tient compte des prérequis de ces 2 programmes. Pour être admis en sciences de la nature, l'élève doit avoir complété et réussi les cours suivants : *technico-sciences* (TS) ou *sciences naturelles* (SN) 5<sup>e</sup> (anciennement mathématique 536), *physique* 5<sup>e</sup> (anciennement physique 534), *Chimie* 5<sup>e</sup> (anciennement chimie 534) et détenir son diplôme d'études secondaires. Pour être admis en sciences humaines, l'élève doit détenir au minimum son diplôme d'études secondaires. Les sciences humaines offrent cependant différents profils. L'élève désireux de s'inscrire à l'un de ces profils doit parfois s'inscrire à des cours d'appoint pour augmenter son niveau de compétence. Certains profils exigent des mathématiques TS ou SN 5<sup>e</sup> par exemple et l'élève ayant fait des mathématiques moins complexes au secondaire a besoin d'une mise à niveau.

Au cours de leurs études préuniversitaires, les élèves issus des sciences de la nature suivront également des cours comme *calcul différentiel*, *calcul intégral* qui sont en lien avec les mathématiques complétées dans le cadre de leur secondaire. Ils suivront également d'autres cours comme *évolution et diversité du vivant* qui prolongent, en théorie, des notions de biologie vues aussi au secondaire. On peut remarquer aussi le même principe dans le programme de sciences humaines avec des cours comme *initiation à l'histoire de la civilisation occidentale*, *initiation à l'économie globale*, *la carte du monde* qui sont eux aussi en continuité avec le curriculum du secondaire. Pour ces raisons, on peut penser que les jeunes sont préparés à leur programme préuniversitaire, du fait qu'ils bénéficient d'un bagage de connaissances connexes et complémentaires.

Cependant, plusieurs jeunes s'inscrivent à des techniques lors de leur entrée au Cégep ou encore, préfèrent s'inscrire à une formation permettant d'obtenir un diplôme d'études professionnelles (DEP) (Boisvert, 2007). De ce nombre, plusieurs de ces formations nécessitent la passation de tests physiques pour être admis et/ou des aptitudes physiques et professionnelles pour faciliter l'intégration du programme convoité. À titre d'exemples, pensons au programme de techniques policières, au DEP en intervention et sécurité incendie, au DEP en charpenterie-menuiserie, etc. Certaines de ces formations nécessitent même des entrevues afin de permettre aux jeunes d'être admis. Certes, ces formations exigent des prérequis à la manière des programmes préuniversitaires, mais ceux-ci vont au-delà de l'unique passation des matières scolaires comme mentionné plus haut. Il importe de se demander ce que font les écoles pour les élèves qui s'intéressent à ces techniques et ces formations en guise de préparation physique, mais aussi professionnelle. Il est permis de se questionner à savoir si ces jeunes sont suffisamment préparés aux tests physiques et/ou aux aptitudes physiques et professionnelles requis à l'égard de l'admission de ces différentes formations. Dans la littérature, rien n'a été trouvé concernant la préparation physique de jeunes qui s'intéressaient à ce genre de professions ou de métiers en milieu scolaire. Il est important de garder une certaine distance face à cette allégation puisqu'il serait prétentieux de dire que la littérature a été inventoriée en entier à ce sujet. Selon les recherches effectuées, le *Projet personnel d'Orientation* demeure ce qui se rapproche le plus des aspirations futures des jeunes.

Lorsqu'on examine de plus près le projet personnel d'orientation, on remarque que les compétences à développer chez l'élève sont plutôt générales et demeurent exploratrices de programmes : réaliser une démarche exploratoire et se situer au regard de son orientation (MELS, 2015b). On s'aperçoit encore une fois que l'aspect de la préparation n'est pas couvert par les compétences du projet. Le problème qui se pose se présente donc en termes d'absence de préparation aux tests et aux aptitudes physiques, ainsi qu'à un manque de

préparation aux aptitudes professionnelles qui facilitent l'admission et l'intégration de certaines formations spécialisées chez les jeunes de deuxième cycle du secondaire.

## **1.4 QUESTION DE RECHERCHE**

En constatant cette situation, la question suivante se pose :

Comment serait-il possible de mieux préparer les élèves du deuxième cycle du secondaire qui désirent choisir un métier ou une profession dont la formation exige une préparation physique et professionnelle particulière?

## **1.5 OBJECTIFS DE RECHERCHE**

Pour répondre à cette question, 4 objectifs orientent ce projet :

1. Identifier et décrire les notions de préparation physique et professionnelle
2. Établir une proposition de contenu afin de mieux préparer les élèves désirant choisir un métier ou une profession dont la formation exige une préparation physique et professionnelle particulière.
3. Suggérer des pistes d'intégration en lien avec les composantes de la proposition de contenu de préparation physique et professionnelle.
4. Suggérer des possibilités d'intégration pour la proposition de contenu.

Pour atteindre ces objectifs, des appuis théoriques sont nécessaires pour bien définir le concept de préparation physique et professionnelle, ce que nous tentons d'établir dans le prochain chapitre.

## **CHAPITRE 2**

### **CADRE CONCEPTUEL**

#### **2.1 LES APPUIS THÉORIQUES**

Avant de proposer un contenu de préparation physique et professionnelle, il importe d'en définir les concepts pour mieux comprendre le questionnement énoncé précédemment. Par la suite, il sera possible de regarder ce que propose la littérature pour en retirer les aspects les plus pertinents et les plus importants en lien avec ces types de préparation. La proposition tiendra ainsi compte des éléments retenus. Voyons d'abord plus en détail le concept de préparation.

#### **2.2 LE CONCEPT DE PRÉPARATION**

Dans la mesure où l'on s'intéresse à la préparation des élèves pour leur formation postsecondaire et à une meilleure transition, le concept de préparation est un élément clé de cet essai et il importe donc de le définir. Legendre (2005) voit la préparation comme la phase première s'inscrivant dans un processus. Au sens très large, la préparation est vue comme un processus, ce qui nous permet de croire qu'elle s'effectue sur une longue période. Dans le cadre du questionnement de cet essai, on peut faire le lien avec la définition de Legendre et inscrire la préparation effectuée par les élèves de deuxième cycle dans un processus. Longhi (2009) définit quant à lui la préparation comme une action de prévoir, d'élaborer, une opération, une attitude, un propos. Cette définition nous amène à penser que l'élève pourrait prévoir, anticiper les tests et les aptitudes physiques requis, mais aussi les aptitudes professionnelles favorables à une meilleure intégration à l'intérieur d'une formation. Longhi (2009) va encore plus loin lorsqu'il définit la préparation comme un cursus, une scolarité, une formation spécifique; des apprentissages en vue d'un objectif. Cette partie de la définition de Longhi est directement en lien avec le fait de suivre une formation permettant des

apprentissages en vue de favoriser la transition du finissant vers son objectif, en d'autres mots, son admission à une formation souhaitée.

### **2.3 LE CONCEPT DE PRÉPARATION PHYSIQUE**

Dans le cadre de cet essai, on s'attardera également à l'aspect de la préparation physique et professionnelle. Aubert et Blancon (2014) définissent la préparation physique comme un ensemble organisé et hiérarchisé de procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects prioritaires de l'activité pratiquée. Cette définition de la préparation physique est orientée vers la pratique d'activités physiques et sportives. Cependant, celle-ci est également pertinente si on l'associe à la préparation professionnelle. Thibault (2011) a quant à lui défini la préparation physique de façon plus générale : « La préparation physique, c'est le développement de ses moyens physiques, que l'on pratique pour mieux maîtriser les techniques de sa discipline et de s'exercer dans les conditions de l'épreuve pour s'affûter à l'approche de l'échéance. » (p.57). De par l'utilisation du terme discipline, il pourrait s'avérer logique de penser que la préparation physique n'est pas seulement faite en fonction d'une discipline sportive, mais aussi professionnelle. L'échéance, dont il fait mention, pourrait aussi se comparer et se traduire en tests physiques d'admission et à l'exercice du métier ou de la profession en soi.

La préparation physique est aussi vue sous plusieurs angles et il importe de faire le portrait de la situation afin de trouver la préparation la plus optimale qu'il soit. Alors que l'on consulte les sites internet des formations visées, on remarque qu'ils n'établissent pas vraiment les composantes sur lesquelles la préparation physique doit s'effectuer. Étant donné le manque d'informations trouvées sur les sites internet et le peu de recherches scientifiques en lien avec la préparation physique d'un métier ou d'une profession, l'orientation de celle-ci sera expliquée en fonction de la pratique sportive. Donc, il importe de

cerner les grandes lignes de la littérature d'une bonne préparation physique et d'être en mesure de connaître les composantes traitées à travers celle-ci.

Dans certains ouvrages, la préparation physique est décrite et s'effectue selon des balises assez larges. Wyatt (2004) situe la préparation en fonction de la musculation, de l'endurance cardio-vasculaire et de la souplesse. En inventoriant la littérature de façon un peu plus pointue, on remarque que plusieurs ouvrages orientent cette préparation selon des qualités physiques plus précises. À titre d'exemple, Shepherd (2007) oriente la préparation physique selon divers aspects : la force, la puissance, l'endurance, la vitesse, l'agilité, la planification d'un programme d'entraînement ainsi que l'alimentation. Il traite également de l'échauffement. Aubert et Blancon (2014) associent la préparation selon des qualités physiques particulières : la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse, l'équilibre ainsi que l'adresse. L'échauffement en lien avec la préparation physique ainsi que la planification des contenus de préparation physique sont également des sujets traités à travers les publications des auteurs précédents. Ces composantes de la préparation physique sont orientées en majeure partie vers la pratique sportive, mais pourraient très bien s'adapter à la proposition de contenu dans un contexte professionnel.

### **2.3.1 LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE**

Comme mentionné précédemment, il a été possible de faire ressortir les principales composantes d'une bonne préparation physique (Wyatt (2004), Shepherd (2007), Thibeault (2011), Aubert et Blancon (2014)). La sélection ainsi que l'ordre de présentation des composantes diffèrent selon les auteurs. La sélection suivante a été effectuée en fonction des besoins des formations visées par la proposition de contenu. Voici donc une description de ces composantes pour mieux saisir la signification et le sens de chacun des éléments de contenu de la préparation physique.



### **2.3.1.1 LA PLANIFICATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**

La planification et la conception d'un programme d'entraînement sont en quelque sorte les premières étapes de la préparation physique et ne sont certes pas à négliger. Selon ce que rapporte Thibault (2011), la programmation d'entraînement n'est pas simple et il la considère comme un art tout autant qu'une science. Dans cet ouvrage, Thibault mentionne que plusieurs sportifs n'entretiennent pas les mêmes philosophies d'entraînement et décrit les principes d'entraînement les plus significatifs dans l'élaboration d'un programme d'entraînement.

Le principe de spécificité est celui selon lequel la planification de l'entraînement doit être basée en fonction du sport, de l'activité ou de la discipline (Shepherd, 2007 et Thibault, 2011). Pour Maquet et Ziane (2010), on fait référence à un principe d'orientation vers un ou des objectifs spécifiques à la discipline. Le principe de surcharge vise quant à lui à augmenter la durée et l'intensité de l'entraînement (Maquet et Ziane, 2010) et celui de progression vise à ce que le volume et l'intensité soient augmentés de façon graduelle pour diminuer les risques associés aux blessures (Thibault, 2011). Même si la surcharge et la progression sont des principes recommandés dans le but d'une amélioration de la préparation physique, le principe d'alternance travail-repos et de récupération est inévitable pour favoriser et maintenir les performances. Ce principe permet d'assimiler la charge de travail et d'éviter le surentraînement et ses conséquences : baisse de la motivation, blessure, etc. (Maquet et Ziane, 2010). Thibault (2011) explique même que l'amélioration des qualités sollicitées à l'entraînement est plus grande si on alloue une période de récupération suffisante en fonction de l'entraînement.

### **2.3.1.2 L'ÉCHAUFFEMENT**

L'échauffement s'effectue en début d'entraînement. Il est spécifique à celui-ci et n'a pas de formule universelle (Thibault, 2011). C'est un moyen qui permet de préparer progressivement l'individu à trouver l'équilibre physique et psychique à l'approche de son entraînement, de ses tests ou de sa compétition (Aubert et Blancon, 2014). Il permet également l'élévation de la température du corps et des muscles ce qui contribue à diminuer les raideurs musculaires et à prévenir en partie les risques de blessures (Maquet et Ziane, 2010). Un mauvais échauffement peut donc conduire à l'échec, voire même une blessure. La spécificité de l'échauffement va influencer le niveau de performance de l'activité physique. Il doit être adapté selon la nature de l'entraînement (Aubert et Blancon (2014), Maquet et Ziane (2014), Thibault (2011)).

### **2.3.1.3 LA FLEXIBILITÉ ET LES ÉTIREMENTS**

Plusieurs ouvrages tiennent compte de la flexibilité lorsqu'il est question de la préparation physique. La flexibilité, aussi connue sous le nom de souplesse, est l'amplitude des mouvements mesurables, des ouvertures et/ou des fermetures segmentaires (Aubert et Blancon, 2014). Les étirements sollicitent les aspects structurels du muscle (tendons, ligaments et capsules) pour donner au geste actif une plus grande amplitude ainsi qu'une meilleure fluidité (Shepherd, 2007). Les étirements sont donc complémentaires à une meilleure flexibilité. Selon Aubert et Blancon (2014), la période optimale pour développer la flexibilité coïncide avec la période de croissance jusqu'à la fin de la puberté. On dit qu'elle permet l'allongement des muscles qui accompagnent la croissance des os. Il faut cependant tenir compte du moment où l'on effectue ces exercices d'étirement. En effet, les étirements effectués en début d'entraînement auraient un effet nul et même désavantageux sur des entraînements qui nécessitent de la force, de l'explosion et des contractions rapides (Maquet et Ziane, 2010). Thibeault (2011) soutient également cette affirmation et conseille d'effectuer les étirements à la fin des séances pour bénéficier d'un effet de récupération à court terme.

Les étirements doivent s'effectuer lorsque le muscle est toujours chaud (maximum 10 minutes après l'effort) et on ne doit pas ressentir d'effet de contractions lors de l'exercice en tentant de forcer l'amplitude (Thibeault, 2011).

#### **2.3.1.4 L'ENDURANCE**

Par définition, l'endurance c'est l'aptitude à maintenir le plus longtemps possible une puissance relative donnée (Thibault, 2011). L'endurance est souvent associée à la production d'énergie de la filière aérobie. En guise de simplification, la filière aérobie est un endroit où le corps va puiser ses énergies lors de certains sports d'endurance comme la course, le vélo, la natation, le ski de fond et d'autres sports de longues distances. Cependant, l'endurance est également associée à la répétition d'un type d'effort dans une tâche motrice, notamment sportive (Aubert et Blancon, 2014). Le hockey fait entre autres partie de ce type d'endurance appelé l'endurance anaérobie. L'endurance anaérobie est sollicitée dans des sports nécessitant des efforts de 30 à 120 secondes (Thibault, 2011).

#### **2.3.1.5 LA FORCE**

Selon Thibault (2011), la force musculaire représente l'aptitude d'un groupe musculaire à développer une force élevée. Celle-ci va varier selon la superficie et le type de fibres (les fibres rapides sont plus fortes que celles à contraction lente) de la région musculaire, mais aussi de l'habileté à activer simultanément un nombre important d'unités motrices (Thibault, 2011). La force est souvent associée à un entraînement musculaire dont les répétitions maximales varient de 6 à 8 (Shepherd, 2007). Lors de ce type d'entraînement, les fibres rapides grossissent en volume, mais également en nombre, tandis que les fibres lentes ne diminueraient pas (Maquet et Ziane, 2010). Le travail en force ne nuirait donc pas au travail d'endurance (solicitation marquée des fibres lentes) lorsque le choix des procédés d'entraînement ne permet pas d'augmenter la masse musculaire de façon significative (Maquet et Ziane, 2010). Au contraire, ces mêmes auteurs mentionnent que le travail en

force favorise l'efficacité mécanique et améliore le potentiel anaérobie qui est sollicité davantage dans les pentes ascendantes lors des sports d'endurance (vélo, course, ski de fond, etc.).

#### **2.3.1.6 LA VITESSE**

La vitesse est aussi une composante centrale de la préparation physique (Shepherd (2007), Maquet et Ziane (2010), Thibault (2011), Aubert et Blancon (2014)). Thibault (2011) décrit la vitesse comme une aptitude à exécuter une action ou une série de gestes le plus rapidement possible. La vitesse est surtout utilisée dans des sports qui sollicitent le système anaérobie comme le hockey ou le football, mais elle fait également appel à des ressources neuromusculaires, psychomotrices, techniques et mentales (Maquet et Ziane, 2010). Shepherd (2007) explique quant à lui qu'il y a plusieurs types de vitesse comme la vitesse en ligne droite, la vitesse en tournant, la vitesse de rotation et celle de réaction. Elle peut solliciter le corps en entier comme dans un sprint, ou seulement une partie du corps comme dans le cas d'un service au tennis.

#### **2.3.1.7 LA COORDINATION ET L'AGILITÉ**

La coordination et l'agilité sont traitées dans plusieurs ouvrages pour définir la préparation physique, mais ces 2 déterminants comportent une certaine nuance. La coordination est une aptitude à synchroniser adéquatement les différentes parties du corps au cours d'une activité physique tandis que l'agilité c'est l'aptitude à exécuter des enchaînements de mouvements avec vitesse, coordination, flexibilité, souplesse, légèreté, précision et force (Thibault, 2011). En lisant ces 2 définitions, on convient que la coordination fait partie de l'agilité. Le travail de ces 2 déterminants s'effectue principalement en dehors de la salle de musculation et ceux-ci doivent être principalement travaillés en amont des autres déterminants (endurance, force, vitesse) (Aubert et Blancon, 2014).

### **2.3.1.8 LA RÉCUPÉRATION ET LE REPOS**

Le principe d'alternance travail-repos et de récupération est inévitable afin d'optimiser les performances. La récupération est le processus par lequel l'organisme restaure son niveau fonctionnel après une période de stress physique (Thibault, 2011). Le sujet doit retrouver son habileté à s'entraîner avant d'être soumis à nouveau à un autre stress physique (Thibault, 2011). Après l'exercice physique, il existe 2 étapes à la récupération. D'une part, la récupération rapide (2 à 5 heures) restaure la dette d'oxygène et c'est pourquoi la respiration et le rythme cardiaque sont plus élevés durant cette période. D'autre part, la récupération lente (10 à 48 heures) permet une synthèse des protéines qui favorise la reconstruction des tissus musculaires brisés à l'exercice et cette reconstruction est optimale de 24 à 48 heures après l'entraînement (Maquet et Ziane, 2010). La récupération est multiple et il est possible d'en tenir compte sous diverses formes : exercices à faible intensité, étirements, douche froide versus douche chaude, sauna, massage, sommeil, alimentation et hydratation, etc. (Maquet et Ziane, 2010).

### **2.3.1.9 L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION**

De par sa définition, l'alimentation est le processus qui permet d'emmagasiner l'énergie nécessaire pour subvenir à nos activités quotidiennes par l'ingestion de nourriture (Thibault, 2011). Une alimentation équilibrée, adaptée en qualité et en quantité à l'activité physique pratiquée, contribue à préserver la santé et à la production de performances (Maquet et Ziane, 2010). Elle est donc considérée comme un déterminant de la performance. Les besoins alimentaires varient d'une personne à l'autre en fonction de son poids, de son sexe, mais également de ses activités (Aubert et Blancon, 2014). Il peut paraître évident qu'une personne qui doit faire un marathon s'alimente différemment d'une personne plutôt sédentaire qui s'adonne à des tâches quotidiennes. Dans les 2 cas, les besoins risquent d'être différents. En effet, l'alimentation est très complexe et il existe 3 principaux

macronutriments responsables de la production d'énergie soient les lipides, les protéines ainsi que les glucides.

L'hydratation est quant à elle intimement liée à l'alimentation. On la définit comme une introduction d'eau, généralement par voie orale pour prévenir une déshydratation et pour maintenir un équilibre dans l'organisme (Thibault, 2011). L'eau ingérée par hydratation joue différents rôles : transport des nutriments, des déchets, des gaz (dioxyde de carbone et oxygène) et des hormones ; lubrification des articulations ; amortissement de la colonne vertébrale ; solvant ; favorise les réactions chimiques (digestion, glycolyse, etc.) ; régulation de la température du corps (Maquet et Ziane, 2010).

Les composantes énumérées ci-haut sont répertoriées dans plusieurs ouvrages lorsqu'il est question de la préparation physique. Évidemment, certains de ces ouvrages traitent de facteurs et d'éléments supplémentaires qui sont en lien avec la préparation physique. Dans le cadre de cet essai, il devenait impossible de traiter de tous les composantes possibles et c'est pourquoi une sélection préalable fut effectuée en tenant compte des besoins des formations touchées par la proposition de contenu et en faisant ressortir les composantes de la préparation qui revenaient le plus souvent dans la littérature.

## **2.4 LE CONCEPT DE PRÉPARATION PROFESSIONNELLE**

La notion de préparation physique est liée de très près à la vie professionnelle dans le cadre de cet essai. Il importe maintenant de définir la notion de préparation professionnelle puisqu'elle occupe une position centrale également. Legendre (2005) définit la préparation professionnelle comme une préparation conçue pour faciliter le passage de l'école à la vie active, pour aider les jeunes et pour augmenter leurs chances de trouver un emploi et de s'intégrer dans le monde du travail. C'est en ce sens un plan général pour atteindre un niveau déterminé de capacités pratiques et de connaissances relatives à une profession donnée. Cette préparation professionnelle est donc complémentaire à la préparation

physique, mais elle tient également compte des aptitudes professionnelles recherchées pour faciliter l'intégration au travail et le développement des capacités pratiques.

Étant donné que le concept de préparation professionnelle est directement en lien avec l'aspect de la profession et des métiers, il peut donc s'avérer pertinent de s'attarder aux composantes en inventoriant les conditions d'admission et les aptitudes professionnelles favorables à l'intégration des différentes formations visées. Ainsi, il sera possible d'appuyer une proposition de contenu en tenant compte de l'information trouvée. Pour ce faire, les formations visées par cette proposition et offertes en majeure partie dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean ont été consultées à partir des sites internet des différentes instances collégiales, universitaires et professionnelles: Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, Baccalauréat en kinésiologie, Baccalauréat en intervention plein air, DEP en briquetage-maçonnerie, DEP en charpenterie-menuiserie, DEP en ferblanterie-tôlerie, DEP en intervention et sécurité incendie, DEP montage de lignes électriques, Forces armées canadiennes, Gendarmerie Royale du Canada, Techniques de protection de la faune, Techniques de réadaptation physique, Techniques d'intervention en milieu carcéral, Techniques policières et Techniques en soins préhospitaliers d'urgence.

De ces formations, plusieurs conditions d'admission et aptitudes professionnelles favorables à leur intégration sont ressorties. Il faut cependant savoir que celles-ci sont répertoriées de façons différentes et inégales sur les sites internet des instances qui offrent les formations. Par exemple, il est beaucoup plus facile de retrouver ce type d'informations sur le site de la Gendarmerie Royale du Canada que ceux des formations universitaires. Pour remédier à ce problème, il a été possible d'interroger certains responsables de programmes pour avoir un portrait plus réaliste. Bien que les aptitudes professionnelles ne soient pas toutes essentielles et « mesurables » en vue d'une admission, les responsables étaient unanimes pour dire qu'elles sont favorables à l'intégration.

## **2.4.1 LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PROFESSIONNELLE**

Comme mentionnées précédemment, les composantes de la préparation professionnelle ont été répertoriées à travers les sites internet des formations visées par la proposition de contenu sous forme de conditions d'admission et d'aptitudes professionnelles favorables à l'intégration de celles-ci. Voici donc une description de ces conditions et de ces aptitudes afin de mieux planifier une offre adaptée aux besoins des élèves.

### **2.4.1.1 LA PASSATION DES TESTS PHYSIQUES**

La passation de tests physiques est préalable pour 9 des 15 formations visées par la proposition de contenu : Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, Baccalauréat en intervention plein air, DEP en intervention et sécurité incendie, DEP en montage de lignes électriques, Forces armées canadiennes, Gendarmerie Royale du Canada, Techniques de protection de la faune, Techniques policières et Techniques en soins préhospitaliers d'urgence. Au tableau 1 (voir page 32), on remarque que toutes les formations nécessitent la passation des tests physiques ou la présence d'aptitudes physiques pour favoriser l'intégration des étudiants. Les tests physiques sollicitent plusieurs déterminants de la condition physique vus précédemment et présentés sous forme de composantes dans la section sur la préparation physique. La plupart des tests se déroulent lors d'une partie de la journée ou lors d'une journée complète et ils prennent diverses formes. Par exemple, le test physique d'admission du DEP en intervention et sécurité incendie au campus Notre-Dame-De-Foy comprend un test de course d'une durée de 12 minutes où les candidats doivent franchir le plus de distance possible, un test musculaire de tractions (hommes)/suspension (femmes) à la barre haute, un test musculaire de « développé-couché » ainsi qu'un parcours à obstacles chronométré. Pour le test physique en techniques policières du Collège d'Alma, on retrouve également le test de course de 12 minutes et celui de tractions à la barre, mais aussi un test de redressements assis et un autre pour le saut en



hauteur. C'est ainsi que les tests physiques diffèrent selon les formations, et ce, principalement en fonction des besoins propres à celles-ci.

#### **2.4.1.2 LA PASSATION DE L'ENTREVUE**

La passation de l'entrevue est souvent critique en vue d'une admission et elle touche 10 des 15 formations visées par la proposition de contenu (voir tableau 1). À la manière des tests physiques, l'entrevue peut s'effectuer sous diverses formes. La passation s'effectue généralement individuellement dans une majorité de formations, mais parfois en groupe comme dans le programme de techniques policières du collège d'Alma. Elle peut varier en durée, mais aussi en forme et en contenu selon les besoins recherchés par les formations. St-Pierre (2011) soutient cette affirmation et explique que l'entrevue peut se réaliser en présence d'une personne, en présence d'un comité, sous une série d'entrevues conduites par plusieurs personnes différentes, mais aussi selon une entrevue de groupe où les candidats potentiels interagissent entre eux.

#### **2.4.1.3 LA PASSATION DES TESTS PSYCHOMÉTRIQUES**

La passation des tests psychométriques est également préalable à plusieurs formations (voir tableau 1) et il est possible que les élèves du deuxième cycle du secondaire ne soient pas familiers avec ce type de test. Les tests psychométriques permettent de déterminer les caractéristiques particulières d'un individu en se référant à une norme. Ils évaluent son comportement général (personnalité, motivation, etc.), ses aptitudes fondamentales telles que ses capacités de raisonnement, de communication, de "leadership" ou d'intelligence émotionnelle (Commission des droits de la personne, 1998). C'est donc une façon de cerner en partie le profil d'une personne.

#### **2.4.1.4 LA PASSATION DU TEST MÉDICAL**

La passation du test médical est également un processus passablement répandu (voir tableau 1) lorsqu'il est question d'être admis dans une formation et surtout lorsque celui-ci requiert des aptitudes physiques. La passation de ces tests permet de prendre des informations quant à plusieurs indicatifs (vision, ouïe, flexibilité, posture, maladies, allergies, etc.) de la santé et de valider l'aptitude au travail de la personne. Certains tests reliés à certains programmes exigent même une mesure en lien avec la consommation de drogues, mais le plus souvent ils sont directement reliés au processus d'embauche. L'école nationale de police et la GRC font partie des formations qui utilisent ce type de tests.

#### **2.4.1.5 L'ABSENCE D'ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES**

En parcourant les sites internet des formations visées par la proposition de contenu, on remarque également que plusieurs des formations exigent l'absence d'antécédents judiciaires (voir tableau 1). L'absence d'antécédents judiciaires signifie que la personne fait l'objet d'aucune condamnation criminelle découlant d'une activité illégale ou d'aucune accusation au criminel en attente d'une décision du tribunal (Commission des droits de la personne, 1999). Même si quelques formations ne considèrent pas cet aspect lors du processus d'admission, les emplois reliés à celles-ci l'exigent parfois. À titre d'exemple, un étudiant ayant des antécédents judiciaires pourrait être admis dans le Baccalauréat en intervention plein air, mais il est possible qu'il se voit refuser un emploi en lien avec son domaine de formation pendant ou après ses études.

#### **2.4.1.6 LE TRAVAIL D'ÉQUIPE**

Le travail d'équipe fait partie des aptitudes professionnelles favorables à l'intégration pour les formations déjà mentionnées. Travailler en équipe, c'est réaliser un projet, un plan, une action en association avec une ou plusieurs personnes. Ce type de

coopération suppose une organisation fonctionnelle des tâches afin que les objectifs soient atteints (Perrier et Tremblay, 2000). Le travail d'équipe est déjà présent dans la plupart des classes et il est sollicité à travers 2 compétences transversales du programme de formation de l'école québécoise (PFEQ) : coopérer et communiquer de façon appropriée (MELS, 2015a).

#### **2.4.1.7 LA COMMUNICATION ET LA MAÎTRISE DU FRANÇAIS**

La communication et la maîtrise du français sont 2 éléments distincts, mais complémentaires. D'une part, la communication est l'action de communiquer qui permet de partager de l'information avec les autres, directement ou par des véhicules médiatiques, et d'échanger des messages dans un langage précis et approprié. Son impact est majeur tant sur la réussite scolaire que sur la réussite sociale et professionnelle (MELS, 2015a). Lorsqu'on fait référence au langage précis et approprié, on fait également appel à la maîtrise du français. Il est possible que la communication soit inefficace si le langage manque de clarté et de précision, et s'il n'est pas approprié. D'autre part, la maîtrise du français est un outil à la communication. Elle est observée autant à l'oral qu'à l'écrit et elle est tout aussi prônée que la communication en vertu des formations visées.

#### **4.4.1.8 LA GESTION DU STRESS**

Afin de définir le principe de gestion du stress, il faut avant tout définir celui du stress. Le stress est une réponse non spécifique que donne le corps suite à un phénomène de nature physique ou psychologique. C'est un syndrome général d'adaptation du corps qui se traduit par un ensemble de modifications biologiques en réponse au phénomène ou agents stressants (Selye, 1975). Le principe de gestion du stress est quant à lui défini comme l'action de gérer, à partir de ses ressources personnelles, comportementales et environnementales, le déséquilibre causé par un stimulus ou une demande (Blais, 2000). La

gestion du stress permet de diminuer les effets perturbateurs causés par un agent stressant ou à tout le moins, de mieux le gérer.

#### **2.4.1.9 LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES**

Tout comme la communication, la résolution de problème est une compétence transversale que l'on cherche à développer chez les élèves du primaire et du secondaire. Selon le MELS (2015a), la résolution de problème s'étend à toutes les sphères de l'activité humaine. Pour eux, les situations exigent des réactions. L'humain doit faire des choix et opter pour une réponse plutôt qu'une autre. Développer l'habileté à gérer rationnellement ces situations peut se révéler fort utile lorsque l'enjeu est important. Les enjeux sont nombreux dans l'exercice des professions et c'est pourquoi la capacité à résoudre des problèmes est une aptitude recherchée par toutes les formations visées par la proposition.

#### **2.4.1.10 LE TRAVAIL SÉCURITAIRE**

La prévention en lien avec les accidents du travail et les politiques de sécurité abondent de plus en plus dans le monde du travail depuis l'adoption de la loi sur la santé et la sécurité au travail en 1979. Chaque accident qui survient dans une entreprise fait augmenter les primes que doit payer l'employeur et cette augmentation varie selon le coût de la lésion, la masse salariale et le secteur d'activité (Commission des normes de la santé et de la sécurité au travail (CSST), 2015). Le travail sécuritaire est en ce sens de plus en plus prôné et recherché par les employeurs. Il arrive que des employeurs valident cette compétence à travers l'entrevue de sélection.

#### **2.4.1.11 LE RECUEIL D'INFORMATIONS**

Le recueil d'informations est aussi une aptitude professionnelle recherchée à l'égard des formations visées et il devient donc opportun de la travailler. Selon le PFEQ

(2015a), le recueil d'informations relève de 3 composantes chez l'élève du deuxième cycle du secondaire. L'élève doit être en mesure de systématiser l'information en reconnaissant l'intérêt et la pertinence de celle-ci, en demeurant attentif aux autres données disponibles et en multipliant les sources de renseignements disponibles. Il doit aussi s'approprier l'information en sélectionnant les sources les plus pertinentes et les apports de chacune en plus de discerner l'essentiel de l'accessoire. Cette aptitude à traiter l'information lui sera également utile en contexte professionnel de travail puisque la prise d'informations est une activité quotidienne dans l'exercice de nombreux corps d'emploi. Voici quelques exemples. Les pompiers recueillent de l'information lorsqu'ils inspectent les domiciles des citoyens et ils prennent note des éléments à risque d'incendie. Les policiers recueillent également de l'information lorsqu'ils inscrivent des informations relativement à un constat d'infraction.

## **2.5 SYNTHÈSE**

Afin de synthétiser l'énumération et la description des composantes de la préparation professionnelle vues précédemment, celles-ci sont présentées dans le tableau 1. D'une part, on retrouve les formations visées qui servent d'orientation et de balise à la proposition de contenu. D'autre part, on retrouve les composantes de la préparation professionnelle, traduites en termes de conditions d'admission et d'aptitudes professionnelles favorables à l'intégration de ces formations.

Effectivement, alors que l'on examine le tableau de plus près, on remarque que la nature des composantes peut paraître différente. La nature des résultats aux tests psychométriques diffère de celle à travailler en équipe. Il existe donc une nuance entre les 2 types de composante.

Premièrement, on retrouve des conditions d'admission qui sont mesurables à partir d'un résultat (test physique, entrevue, test psychométrique, test médical, absence d'antécédents judiciaires). Un succès ou un échec est habituellement attribué en fonction du

résultat obtenu. Étant donné le nombre considérable de ces conditions exigées par les formations visées, il pourrait s'avérer souhaitable de préparer plus spécifiquement les étudiants en fonction de celles-ci dans la proposition de contenu.

Deuxièmement, on retrouve aussi des aptitudes professionnelles favorables à l'intégration qui sont « mesurables » à partir d'un jugement: aptitudes physiques, travailler en équipe, communiquer et maîtriser le français, gérer son stress, résoudre des problèmes, recueillir de l'information et travailler de façon sécuritaire. Plusieurs ont été répertoriées sur les sites internet des différentes formations, mais certaines s'inscrivaient plus souvent que d'autres. En tête de liste, on retrouve sans aucun doute la capacité de travailler en équipe et celle de bien communiquer. La maîtrise du français est une aptitude qui est également recherchée par plusieurs formations. Parmi les autres répertoriées, notons la capacité de recueillir de l'information, de résoudre des problèmes, de travailler de façon sécuritaire, et finalement, d'être en mesure de gérer son stress et de travailler sous pression. Par contre, en communiquant avec les responsables de chacune des formations, ceux-ci étaient unanimes pour dire que ces aptitudes professionnelles étaient recherchées ou favorables à une meilleure intégration. Voilà pourquoi chacune d'entre elles est répertoriée dans le tableau 1. Encore une fois, il pourrait sembler souhaitable d'appuyer la proposition de contenu sur ces aptitudes recherchées. Les composantes sont tout de même regroupées ensemble au tableau 1 afin de faciliter une vue d'ensemble, mais il importe d'en faire la distinction.

**Tableau 1 : Répartition des conditions d'admission et des aptitudes professionnelles  
favorables à l'intégration en fonction des formations**

Formations	Conditions d'admission et aptitudes professionnelles favorables à l'intégration										
	Tests ou aptitudes physiques	Entrevue	Test psychométrique	Test médical	Pas d'antécédents judiciaires	Travailler en équipe	Communiquer et français	Gérer son stress	Résoudre des problèmes	Travailler de façon sécuritaire	Recueillir de l'information
Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé	X	X			X	X	X	X	X	X	X
Baccalauréat en kinésiologie	X	X				X	X	X	X	X	X
Baccalauréat en intervention plein air	X	X				X	X	X	X	X	X
DEP en briquetage-maçonnerie	X					X	X	X	X	X	X
DEP en charpenterie-menuiserie	X					X	X	X	X	X	X
DEP en ferblanterie-tôlerie	X					X	X	X	X	X	X
DEP en intervention et sécurité incendie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DEP en montage de lignes électriques	X		X			X	X	X	X	X	X
Forces armées canadiennes	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Gendarmerie Royale du Canada	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Techniques de protection de la faune	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Techniques de réadaptation physique	X					X	X	X	X	X	X
Techniques d'intervention en milieu carcéral	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Techniques policières	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Techniques en soins préhospitaliers d'urgence	X	X	X			X	X	X	X	X	X

En résumé, les composantes de la préparation physique et professionnelle sont complémentaires et centrales dans l'élaboration d'une proposition de contenu visant à mieux préparer les jeunes vers des métiers ou des professions nécessitant ces types de préparation. Après avoir inventorié et décrit les principales composantes de la préparation physique ainsi que les principales composantes de la préparation professionnelle, le chapitre suivant tiendra compte d'une proposition de pistes d'intégration pour résoudre le problème.



## **CHAPITRE 3**

### **PISTES D'INTÉGRATION VISANT À MIEUX PRÉPARER LES ÉLÈVES DU DEUXIÈME CYCLE DU SECONDAIRE À DES FORMATIONS SPÉCIALISÉES NÉCESSITANT UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET PROFESSIONNELLE PARTICULIÈRE**

#### **3.1 REMISE EN CONTEXTE**

En reprenant certains énoncés de la problématique, on remarque que le décrochage scolaire est plus accentué au Québec chez les garçons (21,5%) que chez les filles (13,6%) (CSQ, 2010). On remarque aussi l'insécurité des choix de carrière à laquelle les jeunes sont confrontés (Côté, 2000). Afin de pallier à certaines problématiques, le Ministère s'est donné l'objectif de lutter contre le décrochage scolaire pour ainsi augmenter la réussite éducative (MELS, 2014). On sait aussi que la motivation, qui aide à la réussite, porte sur l'orientation des comportements vers l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels (La Garanderie, 1991). Finalement, on considère que l'aspect de la préparation physique et professionnelle n'est pas couvert par le projet personnel d'orientation (MELS, 2015b).

En tenant compte de ces considérations, il pourrait s'avérer pertinent de proposer des pistes d'intégration du contenu de préparation physique et professionnelle décrit au chapitre 2, pour une clientèle de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire. À ce jour, une proposition de ce type de formule a déjà été faite dans une école secondaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean à titre de projet pilote (Simard, 2014). Le but de cette proposition était d'offrir une option différente dans l'école qui permettait à l'élève de développer ses aptitudes physiques, sociales et cognitives en lien avec son champ d'intérêt professionnel. Cette proposition avait été accueillie favorablement par la direction de l'école et celle-ci souhaitait l'implantation de la proposition à travers une matière à option. Cependant, un revirement de situation est survenu suite à des raisons syndicales et de grille-matières. La proposition doit donc tenir compte de cet aspect pour éviter le plus possible le risque de conflit d'intérêts.

L'exercice de la description des composantes de la proposition de contenu en vue d'une bonne préparation physique et d'une bonne préparation professionnelle a permis de mieux comprendre la signification et le sens de celles-ci. En ayant déjà effectué cet exercice, il suffit maintenant de percevoir une façon d'intégrer les pistes de la proposition de contenu à travers certaines formules hypothétiques. Il faut donc adopter une certaine prudence vis-à-vis ces formules puisqu'elles ne sont pas le fruit de réponses toutes faites, mais bien plus des orientations possibles en vue d'une éventuelle intégration. Dans un premier temps, il faudra faire des liens et trouver des pistes d'intégration vis-à-vis chacune des composantes de la proposition de contenu et dans un deuxième temps de trouver des possibilités qui permettraient d'introduire cette proposition (chapitre 4).

Afin de répondre au questionnement pour mieux préparer des jeunes de deuxième cycle du secondaire qui désirent choisir un métier ou une profession dont la formation exige une préparation physique et professionnelle particulière, il faut d'abord faire mention que la préparation physique nécessitera des besoins physiques qui vont au-delà d'une salle de classe. En effet, la préparation physique pourrait s'effectuer dans une classe en élaborant certaines notions qui seront utiles à l'élève en lien avec le développement de sa condition physique, mais la majeure partie de celle-ci s'effectuerait dans une salle d'entraînement, un gymnase, une piscine ou à l'extérieur. D'un autre côté, il semble que le développement de la préparation professionnelle puisse s'effectuer dans un contexte plus simple, si l'on fait fief des composantes élaborées dans le chapitre 3 (la passation de l'entrevue, la gestion du stress, la résolution de problème, etc.) et en ce sens, celle-ci pourrait s'effectuer principalement en salle de classe.

### 3.2 PISTES D'INTÉGRATION VIS-À-VIS LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Comme mentionnées précédemment, la description et la définition des composantes de la proposition de contenu permettent d'en faciliter la compréhension, la signification ainsi que le sens. Il suffit maintenant de faire des liens, d'établir la pertinence en faisant ressortir certaines pistes vis-à-vis la façon et la forme que pourrait prendre chacune de ces composantes. Par exemple, la préparation quant à **la planification d'un programme d'entraînement** pourrait être réalisée en salle de classe. En effet, plusieurs jeunes auront des aspirations vocationnelles différentes et c'est pourquoi il serait souhaitable de les renseigner quant aux spécificités des tests ou des aptitudes physiques nécessaires à leur formation. Ainsi, un jeune pourrait planifier son programme d'entraînement et choisir ses propres principes d'entraînement en fonction des besoins de sa formation. De plus, la planification pourrait regrouper l'aspect de la sécurité des mouvements, des choix d'exercices logiques ainsi que plusieurs des thématiques qui suivront.

La planification d'un programme d'entraînement pourrait également faire état d'un autre élément de contenu, soit celui de **l'échauffement** pour soutenir une bonne préparation physique. Tout comme le programme d'entraînement, l'échauffement comporte lui aussi ses spécificités et est fonction de l'entraînement en question (Thibault, 2011). Puisque l'échauffement prédispose à une meilleure préparation à l'entraînement (Aubert et Blancon, 2014), il deviendrait donc souhaitable de l'incorporer au début de chaque séance d'entraînement. Il serait également possible de préparer un échauffement spécifique aux élèves qui doivent se soumettre à des tests physiques en vue d'une admission de programme. Par exemple, il serait possible de préparer un échauffement qui sollicite davantage les chevilles pour un étudiant qui doit effectuer un test de course.

Parfois négligés et même ignorés volontairement (Maquet et Ziane, 2010), **les étirements** devraient eux aussi être planifiés à la fin des séances d'entraînement. Comme mentionnés précédemment, les étirements favorisent une meilleure **flexibilité** et sont favorables à la fin des séances d'entraînement (Thibault, 2011). On peut penser que certains mouvements relatifs à certaines professions visées par la proposition de contenu nécessitent de l'amplitude et de la fluidité. Les pompiers qui grimpent dans des échelles avec leur équipement, et où les mouvements sont parfois limités font, entre autres, partie de ces professions. Pour ce faire, un temps devrait être accordé à la fin de chacune des séances d'entraînement pour les étirements.

Par ailleurs, les métiers et les professions exigent parfois une certaine forme de récupération. Si l'on se fie à la semaine de travail habituelle au Québec, on remarque que les travailleurs sont généralement en congé pendant une période de 2 jours. Cette période de repos, pour certains, est une façon de refaire le plein d'énergie pour la semaine suivante et ainsi maintenir leur vigilance et leur performance au travail. **La récupération et le repos** sont aussi des façons de maintenir et même d'optimiser ses performances lors d'un entraînement (Thibeault, 2011). C'est pourquoi cet élément de la préparation physique doit lui aussi être intégré dans le programme d'entraînement. Parfois, certaines personnes peuvent tomber dans le surentraînement et avoir l'impression de ne jamais en faire assez, ce qui peut diminuer de façon importante la motivation ainsi que les résultats (Aubert et Blancon, 2014). Les jeunes adolescents ainsi que les jeunes adultes sont eux aussi sujets à tomber dans le surentraînement. En tenant compte de ces conditions, il serait possible d'élaborer un programme d'entraînements sur une semaine où il y aurait 2 journées de repos à l'intérieur de celui-ci.

Lorsqu'on planifie un programme d'entraînement, il est également suggéré de tenir compte de **l'alimentation** si l'on recherche la préparation la plus optimale qu'il soit. L'enseignement des notions vis-à-vis l'alimentation pourrait très bien se faire en salle de

classe. On pourrait faire ressortir les principaux besoins et principes alimentaires pour renseigner les jeunes quant aux apports de l'alimentation en lien avec leur préparation. Il serait également bien de tenir compte des suppléments alimentaires puisque les jeunes pourraient être tentés par les résultats rapides qui découlent de la prise de ces suppléments. Étant donné que **l'hydratation** est liée de très près à l'alimentation et semble tout aussi importante dans les rôles qu'elle joue vis-à-vis l'entraînement (Maquet et Ziane, 2010), il importe également de renseigner les jeunes vis-à-vis ceux-ci et d'en tenir compte. La personne responsable pourrait ainsi introduire de petites capsules ou bien demander aux élèves d'effectuer des exposés qui font référence à ces 2 thématiques.

L'amélioration des prochains éléments de contenu de la préparation physique s'effectue quant à elle sur le « terrain ». En effet, **l'endurance, la force, la vitesse, la coordination** ainsi que **l'agilité** sont autant de composantes qui favorisent une meilleure préparation physique.

**L'endurance** est sollicitée dans plusieurs des tests physiques effectués dans les programmes d'admission. Par exemple, afin d'être admis en techniques policières, les jeunes doivent se soumettre à un test de course où ils doivent parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes. Étant donné que l'effort s'effectue sur plus de 2 minutes, on sollicite l'endurance aérobie. Plusieurs autres formations sollicitent ce type d'endurance (Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, DEP en intervention et sécurité incendie, Soins préhospitaliers d'urgence, etc.) Pour ces raisons, il est fortement souhaitable de développer cette qualité physique à travers les entraînements.

**La force** est également sollicitée dans ces mêmes tests physiques. À titre d'exemple, les tests physiques pour être admis dans le DEP en intervention et sécurité incendie de l'Institut de protection contre les incendies du Québec (IPIQ) comprennent un test de développé couché qui exige un soulevé de 65 kg chez les hommes (45 kg chez les

femmes), un test de flexion des bras (pronation) avec un poids de 23 kg chez les hommes (15 kg chez les femmes) et d'autres qui sollicitent également la force indirectement comme le test navette et le parcours. Il faut savoir qu'une partie des participants n'auront que 16 ans (5<sup>e</sup> secondaire) au moment de passer ces tests et que les entraînements devraient tenir compte aussi de ce déterminant. Considérant l'aspect complémentaire de la force en lien avec le travail d'aérobic, il serait très intéressant de travailler cette composante à l'intérieur des programmes d'entraînement.

Comme définie précédemment, **la vitesse** est elle aussi utilisée de plusieurs façons et c'est d'autant plus vrai dans les exemples suivants. Un pompier doit réagir rapidement lorsqu'une alarme survient alors qu'il doit s'habiller rapidement. Un gardien de prison doit quant à lui travailler la vitesse de rotation de son corps lorsqu'il projette un détenu au sol. Un policier doit faire un sprint et utiliser tous les membres de son corps pour pourchasser un belligérant. Voici quelques exemples qui tiennent compte de la vitesse et il n'en demeure pas moins qu'il en existe plusieurs autres.

Finalement, les DEP en lien avec les métiers de la construction nécessitent entre autres une bonne **coordination** et une certaine **agilité**. Si l'on reprend l'exemple du menuisier qui cogne un clou avec son marteau, il doit synchroniser l'action de son coude et de son poignet, tout en faisant preuve d'agilité et de précision en frappant le bout du marteau sur la tête du clou. La coordination et l'agilité qui sont liées à l'enchaînement de mouvements se retrouvent dans le quotidien de plusieurs formations visées par le questionnement de cet essai.

Concernant les 5 derniers éléments de la préparation physique énumérés (endurance, force, vitesse, coordination, agilité), le choix des exercices visant le développement et l'amélioration de ceux-ci peut également s'effectuer lors de la phase de la planification

réalisée en classe. Les exercices vont varier en fonction des qualités physiques recherchées par les programmes d'admission.

### **3.3 PISTES D'INTÉGRATION VIS-À-VIS LES COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION PROFESSIONNELLE**

Après avoir défini et décrit les composantes de la préparation professionnelle, cette partie tente de les mettre en relation avec les formations visées en faisant ressortir leur pertinence ainsi que leur applicabilité. Même si les composantes ne sont pas tous préalables aux formations préalablement mentionnées (voir tableau 1), il n'en demeure pas moins que le développement de celles-ci n'est certes pas un obstacle en plus d'être utile à leur intégration.

Dans un premier temps, la **passation des tests physiques** fait partie de la préparation professionnelle puisqu'elle est préalable à une admission de formation et s'insère dans un processus en vue de l'obtention d'un emploi. Il serait donc possible de contribuer à ce développement en informant les jeunes quant à la nature et la composition des tests physiques des formations convoitées. De cette manière, on peut penser que les jeunes pourraient se responsabiliser quant à leur préparation physique et d'éventuels responsables pourraient ensuite les guider dans leurs préparatifs en fonction de la journée des tests physiques et des aptitudes physiques favorables à la formation. Il serait également possible de planifier des journées comportant des pratiques des tests physiques en lien avec les formations prisées. Ainsi, les jeunes pourraient tirer une expérience de ces journées et ensuite s'engager dans une démarche autonome de préparation.

Au même titre que la passation des tests physiques, **la passation de l'entrevue** est un aspect très important de la préparation professionnelle. Il faut en tenir compte puisqu'elle constitue un aspect crucial dans le processus d'admission. En effet, l'entrevue compte pour beaucoup et il est probable que les jeunes ne soient pas au courant des particularités

propres à l'entrevue. Le responsable pourrait ainsi travailler en collaboration avec les programmes dont l'entrevue est une condition d'admission, pour voir la forme et le fonctionnement dans lesquelles les entrevues s'effectuent. Il serait aussi possible d'effectuer des simulations d'entrevues en lien avec des corps de métier spécifiques, mais également de présenter une méthode de préparation. St-Pierre (2011) suggère une préparation d'entrevue en 3 étapes : préparation (avant l'entrevue), action (pendant l'entrevue) et terminaison (après l'entrevue). Cette technique de préparation à l'entrevue pourrait quant à elle être approfondie de même que plusieurs autres. Finalement, le responsable pourrait tenir compte de certaines ressources externes qui sont davantage spécialisées pour préparer les gens à l'entrevue. Les centres locaux d'emplois sont de bons exemples pour trouver ce type de ressource.

Suite aux entrevues de sélection surviennent parfois **les tests psychométriques**. Même si **les tests psychométriques** ne sont pas présents dans toutes les formations visées par la proposition de contenu (voir tableau 1), il serait quand même préférable pour d'éventuels responsables d'en tenir compte dans une optique de préparation professionnelle. Parfois, ces tests sont très importants dans le processus de sélection et ils peuvent être un facteur déterminant pour l'admission. Il serait donc possible de faire expérimenter certains tests aux étudiants pour qu'ils puissent avoir une idée du processus de fonctionnement. Les programmes sont parfois à la recherche d'un profil d'étudiants en particulier et les étudiants sélectionnés peuvent être choisis en partie en fonction des réponses émises à ces tests. Il faut cependant user de prudence vis-à-vis ces tests et il serait bien de faire appel à une ressource externe plus spécialisée en fonction de ceux-ci. Parfois, les formations qui exigent la passation de ces tests fournissent des renseignements en guise de préparation à ceux-ci. Il pourrait donc être intéressant d'impliquer directement les acteurs du milieu qui exigent ces types de tests pour bénéficier de leur expertise.

Par ailleurs, même si les candidats potentiels répondent très bien aux 3 conditions déjà mentionnées, 2 autres peuvent s'avérer critiques au moment même de l'admission et



peuvent faire la différence entre une acceptation ou un refus. Il s'agit de la **passation du test médical** et de l'**absence d'antécédents judiciaires**. En lien avec le test médical, on pourrait les renseigner sur la composition ainsi que les motifs de ceux-ci, lors de cours magistraux et leur montrer les différentes formes qu'ils peuvent prendre. Il serait également possible de fournir des exemples de personnes qui ont réussi ou échoué ces tests pour ainsi mettre leur témoignage à contribution. Le fait de les renseigner quant aux formations nécessitant l'absence d'antécédents judiciaires est aussi une façon d'informer les jeunes et de servir indirectement à leur préparation. Présentement, rien n'indique que le sujet des antécédents judiciaires soit traité dans l'une des disciplines du secondaire à la lumière des recherches effectuées. Les étudiants ne sont peut-être pas toujours conscients des conditions d'admission et le fait d'en discuter permettrait de les renseigner et de les responsabiliser.

Afin de mieux servir la préparation professionnelle des jeunes de deuxième cycle du secondaire en fonction des prochaines aptitudes professionnelles recherchées ou favorables à l'intégration des formations visées, il serait possible de s'y prendre selon des procédés pédagogiques semblables. En effet, **le travail d'équipe, la communication, la gestion du stress, la résolution de problèmes** sont des aptitudes qui peuvent se développer de plusieurs façons. Bien qu'il soit possible de dispenser d'un enseignement magistral en ce qui concerne ces aptitudes, il pourrait aussi s'avérer intéressant de travailler à leur développement en usant de simulations ou de jeux de rôles. La simulation et le jeu de rôle sont des méthodes pédagogiques qui permettent aux étudiants d'intervenir en classe dans des mises en situation liées au contenu d'un cours (Chamberland et Provost, 1996). Il s'agit de recréer en classe un contexte simulant le milieu où ils travailleront au terme de leur formation. Ils se préparent ainsi à intervenir adéquatement dans une situation réelle en automatisant certains gestes ou comportements qui vont au-delà de la simple mémorisation de connaissances (Hertel et Millis, 2002). Ce sont des moyens de rendre les étudiants plus actifs et de les motiver en mettant l'accent sur le développement de la compétence professionnelle (Chamberland et Provost, 1996). On peut croire fortement que l'aspect

pratique de cette approche puisse intéresser les jeunes dans une optique de préparation professionnelle.

Tout comme dans l'exercice d'un métier ou d'une profession, **le recueil d'informations** est une aptitude qui devrait être priorisée par la proposition de contenu. À l'intérieur de la préparation professionnelle, il serait possible d'éveiller la curiosité des jeunes en lien avec l'intérêt qu'ils portent vis-à-vis certaines formations. En classe où à la maison, il serait possible de stimuler l'aptitude à recueillir de l'information en fonction des activités d'exploration et de préparation à un programme d'admission. Celle-ci pourrait aussi être sollicitée à travers les simulations et les jeux de rôles.

**La maîtrise du français** est aussi une condition très recherchée. Il pourrait relever du rôle du responsable de tenir compte de cette facette importante et de mentionner aux élèves l'importance du français dans l'exercice de leurs futures fonctions. Par ailleurs, les jeunes pourraient s'autocorriger entre eux autant à l'oral qu'à l'écrit pour s'efforcer de constamment améliorer leur maîtrise du français. Le responsable pourrait aussi en tenir compte lors de la correction des travaux et selon toutes les formes que peuvent prendre les activités pédagogiques. Il serait également pertinent de mettre les autres professeurs à contribution et particulièrement ceux de français pour venir soutenir l'importance de maîtriser le français dans l'exercice professionnel.

L'aspect de **travailler de façon sécuritaire** est également répertorié chez plusieurs des formations visées. Pour favoriser le développement de cette aptitude, on doit continuer de renseigner les élèves quant à l'importance accordée par les programmes d'admission en plus de les encourager à s'entraîner de façon sécuritaire en tenant compte des principes qu'ils auront vus préalablement. Dans ce volet, il serait aussi possible de répertorier et de discuter de plusieurs accidents de travail survenus ainsi que des politiques qui abondent de

plus en plus en matière de sécurité. Le volet pourrait aussi être introduit par une personne ayant subi un accident de travail pour mieux sensibiliser les jeunes.

## **CHAPITRE 4**

### **ANALYSE CRITIQUE DE LA PROPOSITION**

#### **4.1 POSSIBILITÉS D'INTÉGRATION INHÉRENTES À LA PROPOSITION**

L'élaboration d'une proposition de contenu ainsi que les pistes suggérées pour l'intégrer, répondent en bonne partie au questionnement initial pour mieux préparer des jeunes de deuxième cycle du secondaire qui désirent choisir un métier ou une profession et dont la formation exige une préparation physique et professionnelle particulière. Cependant, encore faut-il établir des formules pour intégrer cette proposition à travers un programme de formation déjà bien rempli. Après avoir analysé les principales possibilités d'intégration inhérentes à la proposition, quelques-unes en sont ressorties. Ces possibilités permettent de saisir la portée de la proposition et les formes qu'elle pourrait prendre. Les possibilités d'intégration font également partie des forces de ce projet d'étude. Encore une fois, il est à noter qu'il existe probablement d'autres façons d'intégrer la proposition de contenu, autres que celles mentionnées.

##### **4.1.1 LA PROPOSITION DE CONTENU COMME MATIÈRE À OPTION**

Présentement, les jeunes sont soumis à un nombre d'unités obligatoires à la formation générale du secondaire. Le nombre d'unités rattachées à un cours dépend du nombre d'heures allouées à ce cours. À la formation générale, une unité correspond à environ 25 heures de cours ou d'activités scolaires. (MELS, 2015a). Le tableau de la page suivante représente donc les unités de matières obligatoires d'un parcours de formation générale en fonction des élèves de quatrième et de cinquième secondaire.

**Tableau 2 : Parcours de formation générale au 2<sup>e</sup> cycle du secondaire (MELS, 2015a)**

4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année
Matières obligatoires	Matières obligatoires
Français, langue d'enseignement 150 heures - 6 unités	Français, langue d'enseignement 150 heures - 6 unités
Anglais, langue seconde 100 heures - 4 unités	Anglais, langue seconde 100 heures - 4 unités
Mathématique 100 ou 150 heures - 4 ou 6 unités	Mathématique 100 ou 150 heures - 4 ou 6 unités
Science et technologie 100 heures - 4 unités	
Histoire et éducation à la citoyenneté 100 heures - 4 unités	Monde contemporain 100 heures - 4 unités
Arts : 1 des 4 disciplines suivantes : Art dramatique Arts plastiques Danse Musique 50 heures - 2 unités	Arts : 1 des 4 disciplines suivantes : Art dramatique Arts plastiques Danse Musique 50 heures - 2 unités
Éducation physique et à la santé 50 heures - 2 unités	Éducation physique et à la santé 50 heures - 2 unités
Éthique et culture religieuse 100 heures - 4 unités	Éthique et culture religieuse 50 heures - 2 unités
Matières à option 100 ou 150 heures 4 ou 6 unités	Matières à option 250 ou 300 heures 10 ou 12 unités

La dernière colonne de ce tableau représente les unités de matière des élèves de cinquième secondaire et la première, ceux des élèves de quatrième secondaire. En comparant les 2 niveaux, on remarque qu'il y a très peu de différences, si ce n'est que de la présence des sciences et technologies en quatrième secondaire et des unités de matières consacrées aux matières à option qui sont plus nombreuses en cinquième secondaire. C'est

donc à l'intérieur du contenu de ces matières à option que ce projet pourrait être intégré. Par exemple, il serait possible de consacrer 2 unités à cet effet, ce qui représenterait 50 heures. En fonction de ces 50 heures, les composantes vues précédemment pourraient être travaillées selon la forme désirée par d'éventuels responsables.

En considérant l'assouplissement de la *Loi sur l'instruction publique* et la possibilité de déroger du régime pédagogique, la proposition pourrait aussi être intégrée à travers les zones tampons (4 ou 6 unités) présentes dans la formation générale.

#### **4.1.2 LA PROPOSITION DE CONTENU COMME OPTION DU MODÈLE SPORT-ÉTUDES**

À la manière d'un programme ou d'une concentration sport-études, il serait possible de libérer les élèves pendant quelques après-midis pour qu'ils puissent s'adonner à leur préparation physique et professionnelle. Selon cette perspective, il pourrait y avoir des après-midis consacrés à la préparation physique uniquement et d'autres à la préparation professionnelle. Il serait également possible de jumeler les 2 types de préparation lors des mêmes après-midis sur des périodes plus courtes. Il importe de mentionner que la forme que prennent les programmes ou les concentrations sport-études diffère d'une école à l'autre et que la proposition de contenu peut s'intégrer et s'adapter vis-à-vis les spécificités propres à chacune. Par exemple, dans une école secondaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, les jeunes fréquentant un programme sport-études sont libérés à raison de 5 après-midis par semaine. Ils débutent la matinée avec 2 périodes de 75 minutes tout comme les élèves inscrits à un programme régulier de formation générale. Puisqu'ils sont libérés tout l'après-midi pour se préparer en fonction de leur discipline, les élèves doivent se présenter à une troisième période de 60 minutes durant l'heure du dîner. Ainsi, un élève inscrit à un programme sport-études dispose de 210 (75+75+60) minutes d'enseignement en fonction des disciplines scolaires habituelles tandis qu'un élève inscrit à un programme régulier de formation

générale bénéficie de 300 (75+75+75+75) minutes d'enseignement. Étant donné qu'un élève faisant partie d'une discipline sport-études dispose de moins de temps d'enseignement, celui-ci doit maintenir ses résultats scolaires au-dessus de 70 % dans la totalité de ses matières. Advenant le cas où il en est incapable, il doit se rapporter à des périodes de récupération en fonction de la ou des matières concernées et celles-ci s'effectuent en remplacement de leur temps de préparation sportive ou artistique. Il serait donc possible d'utiliser le modèle suivant en intégrant une option de préparation physique et professionnelle qui serait soumis aux mêmes règles.

#### **4.1.3 LA PROPOSITION DE CONTENU COMME OFFRE DE SERVICES ET DE FORMATIONS**

Les 2 possibilités d'intégration présentées plus haut peuvent exiger une logistique plus complexe de la part des administrateurs. En effet, le fait d'intégrer la proposition de contenu à l'intérieur des heures allouées au régime pédagogique risque d'être plus complexe. Les ressources physiques et matérielles ainsi que la présence syndicale sont autant d'aspects possibles d'influencer l'intégration de la proposition de contenu. D'un autre côté, cette proposition pourrait également être intégrée selon une offre de services et de formations en dehors des heures scolaires. Une personne mandatée pourrait offrir ses services et dispenser des formations spécifiques en lien avec la préparation physique et professionnelle ainsi que les contenus présentés préalablement. Par exemple, il serait possible d'offrir une formation sur la passation de l'entrevue un samedi après-midi dans les locaux d'une école secondaire. À un autre moment choisi, il serait aussi possible d'organiser une journée de tests physiques en collaboration avec les métiers et les professions visés par la proposition. Bref, les formations pourraient aussi être données sur l'heure du midi, le soir après l'école, lors des journées pédagogiques ainsi que les jours de fin de semaine.

#### **4.1.4 LA PROPOSITION DE CONTENU À L'INTÉRIEUR DU CHEMINEMENT ACTUEL DES ÉLÈVES**

Bien que les propositions précédentes semblent tenir compte d'une formation distincte, il est possible de faire autrement. Effectivement, cette proposition pourrait faire l'objet d'une intégration dans différents cours du cheminement actuel des élèves. En d'autres mots, il serait possible d'intégrer la proposition à travers les disciplines déjà présentes au secondaire. Par exemple, il pourrait y avoir des composantes de la préparation physique orientées vers la préparation professionnelle à l'intérieur des cours d'éducation physique actuels. Il pourrait aussi y avoir des composantes de la préparation professionnelle comme la passation de l'entrevue à travers les cours de français. On pourrait veiller à intégrer la proposition dans un projet multidisciplinaire et ainsi tenir compte de plusieurs composantes de la préparation physique et professionnelle qui demeurent tout aussi significatives et importantes dans le développement des étudiants.

#### **4.2 LIMITES INHÉRENTES À LA PROPOSITION**

La proposition suivante comporte de nombreuses possibilités, mais elle comprend aussi des limites. Tout au long du travail de réflexion, il a été possible de noter au passage les différentes limites. Ces limites sont mises en réseau avec la proposition ainsi que les possibilités d'intégration vues précédemment. Encore une fois, il est possible qu'il en existe d'autres que celles mentionnées.

##### **4.2.1 CONTEXTE**

La principale limite de ce projet d'étude est certainement la limite contextuelle dans laquelle s'est effectué ce travail de réflexion. En effet, ce projet d'étude tient compte de formations offertes en majorité dans le secteur de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Il est possible que d'autres formations nécessitant des tests ou des aptitudes physiques soient



également offertes dans les autres régions du Québec, voire même à l'échelle nationale. En tenant compte de ce qui précède, les composantes de la préparation professionnelle auraient pu être en partie différentes en raison des sources d'informations supplémentaires (sites internet) et de l'échantillon des formations qui serait plus important. Les composantes de la préparation physique auraient aussi pu différer en fonction de la diversification des ouvrages consultés. La limite contextuelle n'est cependant pas un frein aux possibilités d'intégration préalablement mentionnées.

#### **4.2.2 INTÉGRATION DES COMPOSANTES DE LA PROPOSITION**

Relativement à l'intégration des composantes de la préparation physique, il demeure possible que d'éventuels responsables se heurtent au manque de disponibilité des principaux besoins physiques (gymnase, piscine, salle d'entraînement, etc.). Effectivement, les activités à l'intérieur de ces milieux sont nombreuses durant les heures scolaires habituelles, mais également le soir. Un travail de logistique s'impose en fonction de la disponibilité des différents plateaux. C'est pourquoi la préparation physique en plein air fut mentionnée afin de pouvoir contrer une partie de cette limite. Par contre, il peut s'avérer difficile d'intégrer la préparation physique et ses composantes.

Pour ce qui est de l'intégration des composantes de la préparation professionnelle, les besoins physiques ne sont pas une limite en soi puisque la préparation s'effectue en salle de classe. Les éventuels responsables devront cependant faire preuve de prudence étant donné la complexité de ce qui est demandé aux élèves. Certaines composantes comme celles traitant des tests psychométriques et de la maîtrise du français peuvent nécessiter l'expertise d'une personne dans le domaine. L'intégration des composantes professionnelles n'est donc pas un frein aux diverses possibilités émises pour intégrer la proposition.

#### **4.2.3 INTÉGRATION DE LA PROPOSITION**

De manière plus générale, quelques obstacles peuvent venir heurter l'intégration de la proposition. Premièrement, le programme pédagogique déjà bien chargé rend difficile l'intégration d'un nouveau projet à l'intérieur d'une matière à option ou à l'intérieur du cheminement actuel des élèves. Le fait d'intégrer un nouveau contenu nécessite l'abolition d'un autre lorsqu'on tient compte de ces 2 possibilités. La présence d'un syndicat pourrait aussi compromettre l'intégration de ces mêmes possibilités. Aussi, certains intervenants pourraient être hésitants à traiter des composantes de la préparation professionnelles à l'intérieur de leur discipline habituelle. Par contre, le fait d'intégrer cette proposition comme option du modèle sport-études ou comme offre de services ne vient pas déranger les plans initiaux en matière de cursus scolaire.

Ensuite, si on cherche à intégrer la proposition comme option du modèle sports-études, il risque d'y avoir certains déchirements chez les jeunes qui s'adonnent déjà à une discipline sportive. Par exemple, un jeune peut démontrer de l'intérêt pour l'option offerte, mais il peut décider de continuer le soccer considérant qu'il pratique ce sport depuis 9 ans. Les 3 autres possibilités d'intégration (matière à option, offres de services et de formations, cheminement actuel des élèves) permettraient d'éviter ces déchirements.

#### **4.2.4 COÛTS D'OPÉRATION**

Deux des possibilités vues précédemment exigent des coûts supplémentaires puisqu'elles nécessitent un salaire pour les personnes responsables qui est différent de l'enveloppe budgétaire habituellement allouée aux enseignants. En effet, si la proposition est intégrée comme option du modèle sport-études ou comme offres de services et de formations, les responsables seront rémunérés en surplus de la formation générale habituelle vue dans le tableau 2. En considérant les compressions budgétaires actuelles, les coûts

d'opération des 2 possibilités d'intégrations précédentes font donc partie des limites de ce projet d'étude. Cependant, il ne devrait pas y avoir de coûts supplémentaires si la proposition est intégrée comme matière à option ou dans le cheminement actuel des étudiants puisque ces possibilités seraient intégrées à l'intérieur de la formation générale habituelle.

#### **4.3 PERTINENCE ET PORTÉE DE L'ESSAI**

Les limites mentionnées ci-haut ne devraient pas compromettre l'intégration de la proposition en raison de la pertinence et de la portée de ce projet d'étude. Trop souvent, il est possible d'entendre des témoignages d'étudiants qui s'interrogent sur la pertinence des travaux à effectuer. Dans d'autres situations, on peut entendre que l'école est davantage orientée en fonction de l'apprentissage des filles et tient peu compte de la motivation des garçons. Ces raisons peuvent certainement avoir une incidence sur l'aspect motivationnel ainsi que sur le décrochage scolaire. La proposition précédente n'est certes pas considérée, et pour cause, comme « recette miracle » pour régler tous les problèmes motivationnels des étudiants. Cependant, elle possède certainement un cachet particulier pour certains étudiants et une aide potentielle à la réussite et à l'admission de formations spécialisées. En toute prudence, la proposition semble être orientée davantage vers ce à quoi pourrait ressembler l'école contemporaine, c'est-à-dire en fonction des besoins spécialisés des élèves. Éventuellement, il serait possible de mesurer la portée de ce projet en comparant les taux d'admission des étudiants ayant bénéficié de la formation.

## CONCLUSION

À la lumière de la rédaction de cet essai, il semble que le système scolaire québécois ne permette toujours pas la préparation physique et professionnelle des jeunes de deuxième cycle du secondaire vis-à-vis des formations qui nécessitent ces types de préparation. Afin de pallier à cette problématique, cet essai se donnait donc les objectifs d'offrir une proposition de contenu en plus d'y suggérer des pistes et des possibilités d'intégration.

Pour ce faire, plusieurs composantes en lien avec la préparation physique et professionnelle furent ressorties afin de proposer le contenu le plus réaliste possible. Les composantes de la préparation physique (planification d'un programme d'entraînement, échauffement, flexibilité et étirements, endurance, force, vitesse, coordination et agilité, récupération et repos, alimentation et hydratation) furent tirées de la littérature et celles de la préparation professionnelle (tests ou aptitudes physiques, entrevue, test psychométrique, test médical, absence d'antécédents judiciaires, travailler en équipe, communiquer et maîtriser le français, gérer son stress, résoudre des problèmes, recueillir de l'information, travailler de façon sécuritaire) furent recueillies à partir des différents sites internet des formations visées et offertes en majorité dans le secteur du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Afin d'intégrer cette proposition de contenu, cet essai suggère plusieurs hypothèses et pistes d'intégrations vis-à-vis chacune des composantes des 2 types de préparation. De manière plus générale, l'essai recommande également 4 possibilités pour intégrer la proposition de contenu : matières à option, option du modèle sport-études, offre de services et de formations et cheminement actuel des élèves.

Tout compte fait, il semble que les objectifs de cet essai ont été atteints. Néanmoins, l'essai comporte aussi certaines limites. D'abord, bien que cette proposition de contenu soit applicable ailleurs au Québec, celle-ci tient compte de formations offertes en majeure partie

dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Comme mentionné précédemment, cette limite contextuelle a eu un effet sur le choix des différentes composantes. Néanmoins, les qualifications de l'auteur en matière de préparation physique portent à croire que les composantes furent sélectionnées avec minutie et qu'elles sont essentielles à une bonne préparation physique.

Par ailleurs, l'intégration de la proposition de contenu comporte aussi des obstacles et ne se fait pas sans effort. Comme mentionné précédemment, le programme pédagogique déjà bien chargé complique l'intégration de cette proposition. De plus, si on cherche à l'intégrer comme option au modèle sport-études, il peut aussi y avoir des déchirements chez les jeunes intéressés qui s'adonnent déjà à une discipline sportive. Les besoins physiques (gymnases, piscine, salle d'entraînement) dont nécessitent la préparation physique font aussi partie des limites possibles puisqu'ils ne sont pas inépuisables.

En définitive, ces limites ne devraient pas freiner l'intégration de la proposition. Les répercussions positives en termes de préparation physique et professionnelle en vue des formations apparaissent évidentes. L'essai suivant pourrait également servir de pivot pour des travaux de recherches ultérieures. Il serait possible de mesurer les effets de l'implantation de la proposition de contenu sur le niveau de préparation des élèves à l'approche des tests et qui sait, comparer les taux d'admission des élèves ayant bénéficié de la proposition de contenu.

## BIBLIOGRAPHIE

- Aubert, F. et Blancon, T. (2014). *Préparation physique*. Olsztyn : Éditions EP & S.
- Benkirane, K. (2009). *Culture de la masculinité et décrochage scolaire des garçons au Québec*. Paris : L'Hamattan.
- Blais, M. (2000, août). *La gestion du stress par la relaxation au primaire*. Mémoire, Université Laval.
- Blanchette, M. (2006, mars). *Les facteurs contributifs à la motivation scolaire selon les adolescents de 15 à 18 ans fréquentant les classes d'adaptation scolaire dans une école secondaire de la commission scolaire des premières seigneuries*. Mémoire, Université du Québec à Rimouski.
- Boisvert, J. (2007). *Les déterminants et indicateurs de la motivation : convergences et divergences chez les garçons et les filles*. Repéré à [http://www.cdc.qc.ca/parea/786966\\_boisvert\\_motivation\\_st\\_jean\\_sur\\_richelieu\\_article\\_PAREA\\_2008.pdf](http://www.cdc.qc.ca/parea/786966_boisvert_motivation_st_jean_sur_richelieu_article_PAREA_2008.pdf)
- Centrale des syndicats du Québec. (2010). *Le décrochage et la réussite scolaire des garçons : Déconstruire les mythes, rétablir les faits*. Repéré à [http://www.fss.ulaval.ca/cms\\_recherche/upload/claire\\_bon/fichiers/dcrochagereussitescolairesgarcons.pdf](http://www.fss.ulaval.ca/cms_recherche/upload/claire_bon/fichiers/dcrochagereussitescolairesgarcons.pdf)
- Chamberland, G. et Provost, G. (1996). *Jeu, simulation et jeu de rôle*. Sainte-Foy : Les Presses de L'Université du Québec.
- Commission des droits de la personne. (1998). *Les tests psychologies et psychométriques en emploi*. Repéré à <http://www.cdpcj.qc.ca/publications/tests.pdf>
- Commission des droits de la personne. (1999). *La vérification policière des antécédents judiciaires des personnes appelées à œuvrer auprès d'une clientèle vulnérable*. Repéré à [http://www.cdpcj.qc.ca/publications/verification\\_police\\_clientele\\_vulnérable.pdf](http://www.cdpcj.qc.ca/publications/verification_police_clientele_vulnérable.pdf)
- Commission des normes de la santé et de la sécurité au travail. (2015). *La gestion de la santé et de la sécurité au travail, c'est rentable !* Repéré à [http://www.csst.qc.ca/publications/100/Documents/DC\\_100\\_1135\\_1\\_web1.pdf](http://www.csst.qc.ca/publications/100/Documents/DC_100_1135_1_web1.pdf)
- Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire. (2012). *La valorisation de l'éducation. Rapport sur la consultation réalisée auprès des jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean sur l'apprentissage et la valorisation de l'éducation*. Jonquière : Cégep de Jonquière.
- Côté, A. (2000). *Les préoccupations des jeunes de cinquième secondaire concernant leur choix de carrière*. Roberval : Commission scolaire du Pays-des-Bleuets.
- Gagné, G. (2009). *L'enseignement secondaire du Canada. Guide de transfert des élèves*. Repéré à <http://www.cmec.ca/docs/transferguide/2008-09-guide-transfer-qc.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2016). *Loi sur l'instruction publique*. Québec : Les publications du Québec.

- Hertel, J.P. et Millis, B.J. (2002). *Using simulations to promote learning in higher education : an introduction*. Sterling, Va. : Stylus Publishers.
- La Garanderie, A. (1991). *La motivation, son éveil, son développement*. Paris : Éditions du Centurion.
- Legendre, R. (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. (3e édition). Montréal : Guérin.
- Longhi, G. (2009). *Le dictionnaire de l'éducation : pour mieux connaître le système éducatif*. Paris : Vuibert
- Lévine, J. (2002). *L'école et la psychologie de l'enfant*. Paris : Nathan.
- Maquet, T. et Ziane, R. (2010). *Sports, Santé et préparation physique*. Hendaye : Édition Amphora.
- Ministère de l'Éducation. (1977). *L'enseignement primaire et secondaire au Québec*. Livre vert. Québec : Le Ministère.
- Ministère de l'Éducation. (1979). *L'école québécoise : énoncé de politique et plan d'action*. Livre orange. Québec : Le Ministère.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2010). *Les programmes sport-études*. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/SLS/sport\\_loisir\\_act\\_physique/ReglesSportEtude.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/ReglesSportEtude.pdf)
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2014). *Tous mobilisés pour vaincre le décrochage scolaire*. Québec : Le Ministère de l'Éducation.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2015a). *Programme de formation de l'école québécoise*. Québec : Le Ministère de l'Éducation.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2015b). *Projet personnel d'orientation*. Repéré à [http://www1.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/seconaire2/medias/10b-pfeq\\_pro.pdf](http://www1.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/seconaire2/medias/10b-pfeq_pro.pdf)
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2015c). *Un programme de formation pour le XXI<sup>e</sup> siècle*. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/formation\\_jeunes/1-pfeq\\_chap1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_jeunes/1-pfeq_chap1.pdf)
- Parent, A. (2012). *Sport-études, une combinaison gagnante*. Repéré à <http://www.wixxmag.ca/articles/sport-etudes-une-combinaison-gagnante->
- Perreault, S. (2005, août). *Concilier les études et le sport : évaluer l'expérience des participants au programme sport-étude*. Thèse, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Perrier, Y. et Tremblay, R.R. (2000). *Savoir plus. Outils et méthodes de travail efficaces*. Montréal : Chenelière/McGraw-Hill.
- Philibert, C. et Wiel, G. (1997). *Faire de la classe un lieu de vie. Socialisation-Apprentissage-Accompagnement*. Lyon : Chronique sociale.

- Pilote, A. (2006). Diversification de la formation au secondaire. *Québec français* (141), 27-28. Repéré à <http://www.erudit.org/culture/qf1076656/qf1180056/50224ac.pdf>
- Richard, F. (2007). *Les projets pédagogiques particuliers au secondaire : diversifier en toute équité*. Repéré à <https://www.cse.gouv.qc.ca/fichiers/documents/publications/Avis/50-0454.pdf>
- Roy, A. (2010). *La réussite et la persévérance scolaire par le sport étudiant*. Repéré à [http://rseq.ca/media/26649/la\\_re\\_ussite\\_et\\_la\\_perse\\_ve\\_rance\\_scolaire.pdf](http://rseq.ca/media/26649/la_re_ussite_et_la_perse_ve_rance_scolaire.pdf)
- Selye, H. (1975). *Le stress de la vie : le problème d'adaptation*. Paris : Gallimard.
- Shepherd, J. (2007). *Sports training*. Richmond Hill: Firefly Books Ltd.
- Simard, M. (2014). *Option de Préparation Physique, Personnelle et Professionnelle*. Document inédit.
- St-Pierre, P. (2011). *Entrevue : préparez-vous en 3 étapes : méthode d'entrevue P.A.T.* Sainte-Foy : Septembre.
- Statistique Canada. (2012). *Taux de décrochage par région* [Tableau]. Repéré à <http://mieux-etre.edsc.gc.ca/misme-iowb/.3ndic.1t.4r@-fra.jsp?iid=32>
- Thibault, G. (2011). *Entraînement cardio : sports d'endurance et performance*. Québec : Vélo Québec Éditions.
- Viau, R. (1994). *La motivation en contexte scolaire*. Québec : Édition du Renouveau Pédagogique Inc.
- Wyatt, T. (2004). *Entraînement physique : suivez le guide : musculation, endurance, souplesse*. Laval : G. Saint-Jean.



